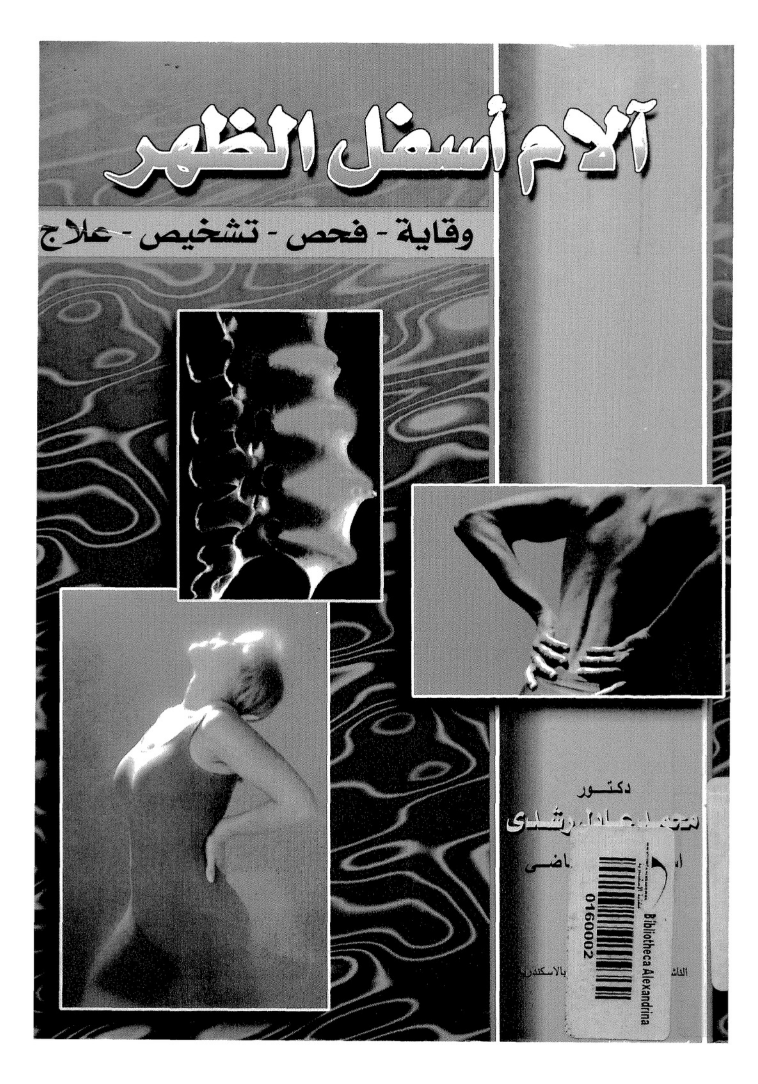


آلام أسفل الظهر
وقاية - فحص - تشخيص - علاج
دكتــور
Bibliotheca Alexandrina
01600002



الناشر منشأة المعارف بالاسكندرية
جلال حزى وشركاه
٤٤ شارع سعد زغلول - الاسكندرية تليفون/ فاكس ٤٨٣٣٣٠٣

# آلام أسفل الظهر
# LOW BACK PAIN

وقايه - فحص - تشخيص - علاج

دكتور

محمد عادل رشدى
أستاذ الطب الرياضى
D.Sc in sports medicine U.S.A

## مقدمة :

آلام أسفل الظهر واحدة من أكثر الإصابات إنتشارا" خاصة فى الدول الصناعية كما أن حوالى 80 ٪ من سكان الدول النامية يعانون أيضا" من آلام أسفل الظهر ، و قد وضع هذا المرجع أساسا" للذين يعانون من آلام الظهر و كذا للذين يحاولون التصدى لهذه الآلام بل ومحاولة الوقاية منها مستقبلا" . هذا من ناحية أما الأخرى فهى لأخصائى العلاج الطبيعى الذى يسعى للمعرفة العلمية فى هذا المجال حتى تكون لدية القدرة على تقديم النصيحة لمرضاة . كما أن هذا المرجع للذين يعشقون المعرفة العلمية من أجل المزيد من المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع ويختلف هذا المرجع عن العديد من الكتب والمراجع العلمية القيمة التى تناولت موضوع آلام الظهر لسببين أساسيين ، أولا لقد تناولت تلك المراجع الموضوع من حيث العلاج اليدوى والتمرينات العلاجية ، والأخرى تناولتة من حيث التدخل الجراحى كوسيلة وحيدة .

أما مرجعنا هذا فقد تناول هذا الموضوع من جميع جوانبه تقريبا بالإضافة إلى كيفية مساعدة نفسك إذا كنت من الذين يعانون من آلام الظهر كما أن المصطلحات العلمية المستخدمة فى هذا المرجع يسهل معرفتها لأنها مدعمة بالنصائح العلمية لأسلوب تعاملك مع الأمراض الناجمة عن مشاكل الظهر بصورة عامة .

هذا وبالإضافة إلى وضع أسلوب واضح لإختيار المتخصصين فى هذا المجال ، ذلك أن آلام الظهر ترتبط بعدة نظريات وكذلك وجهات نظر متعددة . وأسلوب العلاج المقترح يتمشى مع الغالبية العظمى من المصابين و ايجاد مجموعة من الطرق والأساليب تفيد فى علاج آلام أو مشاكل الظهر .

وكما نعلم أن آلام الظهر أيضا ترتبط بالتطور التقنى ، وتوضح الإحصائيات أن حوالى 80٪ من الأشخاص يصابون بآلام الظهر خلال فترة حياتهم و لا تترك تلك الإصابة إعاقة دائمة لهم .

و حوالى 70 ٪ من المصابين يشفون خلال شهر تقريبا" و 90 ٪ خلال ثلاثة أشهر و حوالى 4 ٪ فقط يستمر علاجهم لمدة ستة أشهر ، كما أن هناك 50 ٪ من المصابين يستمر علاجهم أكثر من ستة أشهر نتيجة لإصابتهم بإعاقة مؤقتة كما يمكنهم العودة لحياتهم الطبيعية بعد ستة أشهر تقريبا" .

كما يفسر و يوضح هذا المرجع أهم طرق التشخيص و ذلك لأن التشخيص السليم لا يتعداه أو يفوقه شئ فهو مفتاح العلاج السليم الصحيح الذى يوفر وقتا" و جهدا" و مالا" على المصاب ، و كلما كانت لديك المعرفة المرتبطة و المتعلقة بهذا الموضوع سواء كنت معالج أو متعالج فأنت شريك إيجابى ، دورك هام فى المساعدة و الإنجاز و توفير الوقت و الجهد من حيث سرعة العودة للحالة الطبيعية التى كنت عليها قبل الإصابة .

وفقنا الله لخدمة وطننا العربى الكبير

الإسكندرية فى 1997/1/1

الأستاذ الدكتور

محمد عادل رشدى

## الموضوع الأول

## من اللذين يشكون من آلام الظهر ؟

## who gets back trouble ?

## من اللذين يشكون من آلام الظهر ؟ Who gets back trouble ?

### مقدمة :

لو تصادف أن عانيت ذات يوم من آلام الظهر أو ما زلت تعانى منها حتى الآن. ربما تساءلت :" لماذا تحدث لى أنا بالذات ؟" و قد تتذكر بعض حركات الألتواء العنيفة أو الإجهاد البدنى تلك التى فجرت الآلام ، مع أن نفس الحركة فى الماضى لم تؤلم ظهرك .

و أن كثيرين يؤدون مثل تلك الحركة دون أن ينالهم أى أذى ، إذا" فإن الأحتمال المقبول هو أن ظهرك أصبح على درجة من الأستعداد للأصابة أكثر من أى وقت مضى نتيجة لبعض الحركات ذات المدى البعيد أو نتيجة لبعض حركات الرفع أو الثنى أو الألتواء ....الخ .

و على الرغم من صعوبة تحديد سمة أو خاصية معينة تجعل الناس أكثر عرضة مع إستعدادهم للإصابة بآلام الظهر ، إلا أن هناك عوامل مثل السن ، المهنة و اللياقة ، تلعب دورا" هاما" للأصابة بآلام الظهر .

## من الأكثر إستعدادا" للإصابة ؟ Who is most at risk ?

توضح بعض الدراسات و التقارير الأحصائية أن هناك بعض الأستنتاجات العامة و التى تعد من أهم أسباب الأستعداد للأصابة بآلام الظهر أهمها :

## 1- المجموعات السنية Age groups

فيما بين الثلاثين و الخمسين من عمرك يحتمل أن تشكو من آلام الظهر .وهذا إحتمال قوى . عدد قليل من الناس دون الثامنة عشر و فوق الستين يشكون و السبب غير واضح تماما" ولكن يحتمل أن يكون ذلك ناتج من عدة عوامل . و ربما كانت الأعباء الأجتماعية و المهنية فى أواسط العمر أقوى و أثقل فالمرأة فى الثلاثينات من العمر تنجب الأطفال و ترعاهم ، و التربية و الرعاية تتطلب الكثير من حركات الرفع و النقل فى المنزل أما اللذين يعملون تعتبر سنوات أواسط العمر بالنسبة لهم أخصب الفترات إنتاجا" سواء أكان عملهم يدويا" ثقيلا" أم قليلا" ساكنا" , فى هذه المرحلة يقضى كثير منهم وقتا"أقل فى الأنشطة الرياضية أو الأنشطة الأخرى التى تكسبهم اللياقة البدنية العامة و المرونة . و فى هذه المرحلة السنية يميلون إلى إكتساب الوزن و السمنة بالإضافة إلى التأثير المتراكم طوال حوالى 15 سنة من الإجهاد الميكانيكى على العمود الفقرى .

ومن الناحية الفسيولوجية تصبح أقراص العمود الفقرى الغضروفية أكثر تعرضا" للأصابة فى المرحلة السنية ما بين الثلاثين و الخمسين ، حيث تتميز تلك الأقراص الغضروفية فى مرحلة الشباب بالقوة و المرونة فى نفس الوقت أما بالنسبة لكبار السن فتكون جافة مكونة من مجموعة من الألياف الغير مرنة فى الغالب ، و بين هاتين المرحلتين تصبح تلك الأقراص الغضروفية عرضة للخطر .

## 3 – العوامل السيكولوجية Psychological Factors

فى أواخر سنين حياته قال لويس باستير **Louis Bsteur** رائد و مؤسس علم الميكروبولوجيا الحديثة أنه لو إستطاع أن يبدأ من جديد – بدلا" من النظر إلى كيف غزا الميكروب الكائن الحى المضيف لحاول أن يعرف ما هو الشئ الجاذب فى

المضيف ذاته . بعبارة أخرى لماذا لمست أحيانا" كل جرثومة نراها حولنا في حين أننا في أحيانا" أخرى يمكن أن نكون محاطين بأصدقاء و أقارب ميتلين و مصابين و مع هذا نظل محصنين ظاهريا" . و يمكنك أن تطرح نفس السؤال إذا كنت تعانى من آلام الظهر و قد تكون فى مرحلة سنية عالية الخطر بالنسبة للأصابة بآلام الظهر ، و لكن يحتمل أن لديك زملاء فى نفس السن لن يشعروا إطلاقا" بأى وخذ فى الظهر و لا يستطيع أحد القطع لماذا كان بعض الناس أكثر عرضة لآلام الظهر فى حين أن هناك آخرين ليسوا كذلك رغم التشابه فى البيئة و الظروف .

فى العوامل الأنفعالية أو السيكلوجية ( النفسية ) أننا نقبل و نوافق على وجود نماذج و أمثلة يومية عديدة لردود الأفعال الجسمية و التى تحكمها الأنفعالات مثل الأغماء عند رؤية الدم أو الرغبة فى التبول عندما يستبد الذعر بالناس ، و ربما يحدث لبعض الناس آلام الظهر بآليات مماثلة . فى حالات عديدة يعترف المرضى بأنهم وقعوا تحت تأثير ضغط هائل من الكرب و يسألون ها تعتقد أن له علاقة بآلام الظهر التى أشعر بها؟ و يبدو لى القول بأن الأجهاد الأنفعالى أو السيكولوجى المستمر يمكن أن يؤدى الى تغيرات وظيفية فى الجسم تصبح هيكلية إذ إستمرت لفترات معينه . لقد صادفت حالات عديدة من آلام الظهر تنطوى على عنصر سيكولوجى أوإنفعالى . التوتر العضلى الناشئ عن الإنفعالات المكبوتة من أسباب آلام العنق والصداع وأيضا آلام الظهر فى كثير من الحالات ، وفى حالات كثيرة يحدث الإجهاد النفسى مشاكل وآلام حادة ومزمنة للظهر . ذلك أنه فى كثير من الأحيان يكون للتوتر الجسمى والعقلى مسئولية التعجيل بآلام ومتاعب الظهر .

## الإجهاد :

### إجهاد العمود الفقري والإجهاد الإنفعالى Stress spinal and emotional

كثير منا يعيشون تحت ضغوط مستمرة لفترات طويلة دون أن يكون لديهم وقت كاف للأستجمام و الراحة أو التمتع بعطلات نهاية الأسبوع هؤلاء فقدوا الأتصال بين حاجات أبدانهم إلى الترويح البدنى و الإرتخاء و النوم . و لقد تبين لنا أن رجال أعمال كثيرين خصوصا" أولئك اللذين يعانون من آلام حادة فى الظهر مجهدون نتيجة الأعمال المتلاحقة المباشرة و غير المباشرة كتلبية المواعيد المحددة أو الرحلات الصاروخية أو مجرد محاولة النجاح فى مجال شديد التنافس . فالرجل فى المرحلة السنية 30-50 معرض لخطر الأصابة بآلام الظهر ، ونصيحتى المعتادة لمثل هؤلاء المرضى أن يبتعدوا بضعة أيام عن أعمالهم ، أو أن يعيدوا ترتيب حياتهم و إتزانها أو أن يلزموا الراحة و يستخدموا تلك الفترة بشكل مثمر و مفيد لإعادة تقييم اولوياتهم . هذة الفترة للراحة والإستجمام لا تساعد فقط على إزالة الآلام الحادة , أنما تساعد أيضا" على الوقاية من تكرارها .

إن اللذين لا يشكون بالمرة من آلام الظهر أقلية محظوظة و يقدر أن ما يتراوح بين 60 و 80 فى المائة من السكان فى الأقطار الصناعية المتوسطة يعانون من آلام الظهر فى فترة زمنية من حياتهم و أن المعاناة تتكرر فى نصف هذة الحالات . و توضح الإستبيانات و الإستطلاعات أن نصف عدد اللذين يعانون من آلام الظهر يعجزون عن وصف الأعراض لأطبائهم و معظم اللذين يشكون من آلام الظهر إما ممن يهاجمهم الألم لأول مرة أو من المرضى المزمنين المحتاجين إلى العون الطبى المستمر كما أن هناك

فئة تحدث لهم أعراض مستمرة و لكنها غير معوقة أو مسببة للعجز ، و كذلك أيضا" اللذين تعاودهم المشكلة التى سبق أن عولجوا منها .

و تختلف حدوث آلام الظهر المبلغ عنها من قطر إلى آخر و نلاحظ إرتفاع هذه النسبة فى الدول الصناعية عموما" . ففى الولايات المتحدة و السويد تعتبر آلام الظهر أهم عامل للوقت الفاقد فى العمل بين العاملين دون سن 45 ففى دراسة أجريت بهولندا 1982 تبين أن 50 ٪ من العاملين قد عانوا من آلام الظهر . و تتكرر الشكوى منها فى 85 ٪ من تلك الحالات و 30 ٪ قد عانوا مشاكل آلام الظهر زهاء ثلاثة أشهر أو أكثر و هذا يتناقض مع ما يشاع من أن 45 ٪ من المصابين اللذين يعانون من آلام حادة فى الجزء الأسفل من الظهر يشفون تلقائيا" خلال أسبوعين و أن 90 ٪ يشفون خلال أربعة أسابيع. و فى بريطانيا يبلغ فاقد أيام العمل 33 مليون يوم عمل سنويا" بسبب آلام الظهر . وفى أى يوم عمل نجد عاملا" واحدا" فى كل 200 من قوة العمل متوقفا" عن العمل بسبب الأصابة بآلام الظهر التى تستمر أكثر من ستة شهور . و ما يزيد على 4٪ من اللذين يذهبون إلى طبيب الأسرة يعانون من آلام الظهر لأول مرة . حوالى 5 ٪ من جميع المرضى الجدد الذين يحضرون إلى المستشفى هناك بسبب الشكوى من آلام الظهر، و يسمح لشخص واحد من كل 30 من هؤلاء المرضى بدخول المستشفى ( و يبلغ عددهم 41000 سنويا" ) ، ومريض واحد فى كل 12 مريض من هؤلاء ( 3300 سنويا" ) تجرى لهم عملية جراحية .

ربما كانت المشكلة أساسها الطريقة التى نعيش بها . لقد نشأ أجدادنا منذ حوالى خمسة ملايين عام و منذ ذلك الحين كان الرجال و النساء يقضون معظم وقتهم فى الصيد و جمع الطعام . و يقدر أن هذا النوع من النشاط و العمل كان يتطلب القيام بحوالى 50 حركة رفع ونقل أشياء يوميا" و منذ ظهور المجتمع الحديث أصبحت لدينا بيئة معقدة

تتضمن حوالى 5000 حركة رفع ونقل يوميا" . و ربما يتجاوز تطورنـا الأجتمـاعى إلـى حد مـا التطور البيولوجى لعمودنا الفقرى .

و بالأضافة إلى عامل التطور فإن النمط الجسمى له دور أيضا" حيث توجد فروق ضئيلـة نسبيا" بالنسبة لحدوث آلام الظهر بين الأفراد قصار القامــة الذيـن يمتـازون بالبدانـة مـن ناحية و الأفراد طوال القامة الذين يمتازون بالنحافة منه ناحيــة أخرى . دراسـات قليلـة على هذا الجانب لآلام الظهر أسفرت عن إنتشـار نسبى ضئيـل لتلـك الآلام بيـن الذكـور طوال القامة ، و أوضحت دراسة واحدة أن البدناء أكثر عرضة لآلام الظهر . كمـا يبـدو أن النساء أكثر عرضة للأصابة بآلام الظهر عن الرجال إلى حد ما و مـن بعض أسـباب ذلك الحمل – و الولادة و رعاية الأطفال .

## 4- نوع العمل " المهنة "

ترتبط إصابات العمل أو المهنـة بطبيعـة و بأسـلوب أكـثر وضوحـا" فـإن العمـل الحركى يرتبط بالعمل العضلى و يختلف العمل الحركى و العضـلات المشتركة بيـن عمـل أو مهنة إلى أخرى بل يختلف العمل الحركى فـى المهنـة الواحـدة ، ففـى مجـال البنـاء و التشييد على سبيل المثال ينتمى سائق الرافعة و ملاحظ الونش و العمالة غـير المـاهرة إلى نفس الصناعة بالرغم أنهم يختلفون إختلافا' كبيرا' بالنسبة للأحمال التى تقـع علـى أعمدتهم الفقرية و الأدلة الكثيرة تؤكد أن العمال المكلفين برفع أحمال كبيرة يدوية أكـثر عرضة لخطر الأصابة بآلام الظهـر لا سيما العمـال غير المهـرة و الأكـبر سـنـا" كمـا أن الذيـن يعملـون فـى وظـائف تتطلب القيــادة لمسـافات كمـا أن سـائقوا سـيارات النقـل والأتوبيسـات و الجـرارات و الطيـارون يميلـون للأصابـة بـآلام الظهـر خاصــة المنطقــة القطنية ، فى مرحلة سنية مبكرة من عمرهم وقد يصابون بما يسمى الأنحلال الفقـرى و هذا ناتج من عملية الأهتزاز المستمرة . هناك بعض الحركات التى يقوم بها الفرد خـلال

العمل تعرض العمود الفقرى للإصابة أيضا" كالانحناء أو الألتواء بشكل مستمر و الاهتزاز و رفع أحمال ثقيلة كما أن الرقابة المستمرة فى العمل أيضا" كجمع القطع الإلكترونية . والحياكة – النسيج ، كذلك الجلوس الغير صحيح على مقاعد بدون ظهر أو مرتكزات للأذرع بالإضافة إلى أن مكان العمل الضيق الغير ملائم للالتفاف أو الحركة داخله والذى يؤثر على الحركة الطبيعية للعاملين يكون أيضا" عاملا" مساعدا" للإصابة بآلام الظهر .

و يوضح الشكل ( 1 ) المهن الأكثر عرضة للإصابة بآلام الظهر

| الثقيل | المتوسط | الخفيف |
|---|---|---|
| عمال المناجم | الممرضات | عمال المكاتب |
| عمال الموانئ | السائقون | عمال خط التجميع |
| عمال المسابك | عمال التعبئة و المخازن | المهنيين |
| عمال البناء | عمال الغابات | أطباء الأسنان |

# الموضوع الثانى

# التشخيص

# Diagnosis

## التشخيص Diagnosis

التشخيص Diagnosis من أهم المراحل التى يترتب عليها العلاج السليم ويفضل أن يقوم بتلك العملية طبيب الأسرة - إذ أنه ليس لديه جميع أدوات البحث والأستقصاء فقط و لكنه قادر على إختيار الأخصائى المناسب أو المعالج الطبيعى المختص .

## 1- إستشارة طبيبك Consulting your doctor

عندما تذهب إلى طبيبك فأنه سوف يطلب منك أن تجيب على الأسئلة التالية وعليك محاولة الأجابة عليها كاملة واضحة قدر الأمكان لمساعدته على دقة التشخيص.

- ماذا كنت تعمل عند بدء الألم لأول مرة ؟
- هل إنتابك الألم فجأة أم أخذ يشتد تدريجيا" ؟
- أين موضع الألم و إلى أين ينتشر ؟
- ما نوع الألم ، هل هو حاد مؤلم أم ثقيل ، أم حارق ؟
- هل هو ثابت ؟
- ما الأوضاع أو الحركات التى تلطف الألم و ما تلك التى تجعله يشتد ؟
- هل تشعر باية أجزاء بها تنميل أو بها وخذات أبر و دبابيس ؟
- هل سبق أن أصبت بنوبات ألم مشابه ؟
- ما نوع العمل الذى تزاوله ؟
- ما الأفعال اليومية التى يشارك فيها ظهرك ؟

## Describing your pain وصف الآلام التى تشعر بها

مهم جداً وصف نوع الألم الذى ينتابك و أيضاً وصف مدى شدته و حدته إذ أن هذا يعين الطبيب على دقة التشخيص .

و هناك عدد كبير من الأوصاف للتعبير عن نوعية و حدة الألم ، بعضها يصف الإحساس البدنى على سبيل المثال نابض Pulsating ضارب Shooting طاعن Stabbing حاد Sharb و ربما يكون الألم الذى ينتابك ألم Gnwing أو شاد Buling أو حارق Buring أو قارص Stinsing وقد تجد الكلمات التى تعكس المشاعر الانفعالية المرتبطة بالألم أكثر وصفاً" مثل ألم مرهق Tiring أو تعس Wretched أو ممرض Sicking أو بائس Miserable أو مخيف Frightul و هناك كلمات أخرى تقيم الشدة الكاملة للألم مثل مخيف Dreadful أو رذيل Vicious أو لا يطاق Unbearable ، أو متفرع Ferribleأو معذب لا يرحم Torturing .

الأنواع المختلفة من الألم لها أسباب مختلفة . فالألم العام الغبى غالباً" ما يكون ناشئاً عن توتر العضلات أو التهيج العميق داخل مفاصل العمود الفقرى ، فى حين أن الألم الحاد قد يرجع إلى إنضغاط العصب ، و فى حالة عرق النسا و آلام الذراع قد لا يحس به فى موقع الإصابة . أن الألم الحاد و الواضح الذى لا ينتشر إلى أية مواضع أخرى فإن مصدره أنسجة منضغطة مثل الجلد أو البطانة على العظام . و غالباً" ما يكون سبب الألم المنتشر الحارق إضطراب الأعصاب السمبائية التى تتحكم فى الوظائف اللاشعورية اللاإرادية مثل الدورة الدموية و العرق . هذه الأعصاب لا تتحكم فى أية أعمال إرادية و لهذا لن تلاحظ أي ضعف مصاحب للألم .

## 2- العلاج التمهيدى Preliminary Treatment

سيجرى الطبيب فحصا" دقيقا" لجسمك و يجب على الأقل أن يكون قادرا" على إعطاء تشخيص مبدئى ، و بالتأكيد سينصحك بإلتزام الراحة فى الفراش ربما مع وضع لوح خشبى أسفل المرتبة و قد يصف بعض المسكنات و مضادات الألتهابات و مرخيات العضلات المتوترة و المشدودة أو يجمع بين كل هذه الوصفات ، كذلك قد يعطيك قائمة بالأوامر و النواهى بالنسبة لآلام ظهرك .

مرخيات العضلات و المسكنات قد تؤثر على مستوى يقظتك و إنتباهك لذلك لا تنزعج إذا شعرت بالدوار و أنت تتعاطاها ، و لكن إذا شعرت بدوخة لا تقد السيارة أو تباشر أية أنشطة أخرى تتطلب شدة التركيز بصفة عامة يحتمل أن تنام كذلك قد يصف لك طبيبك ملينا" لأن بعض المسكنات القوية لاسيما الأدوية المخدرة يمكن أن تسبب الأمساك . فإذا كانت آلامك شديدة ربما تحتاج إلى تعاطى مخدر للألم بصفة منتظمة ، و لسوء الحظ فإن الممارس الذى لم يعان من آلام الظهر أو عرق النسا الحاد لن يستطيع تقدير مستوى الألم الذى تعانيه وقد لا يصف لك مطلقا" مناسبا" لآلام . عموما" لا داعى للخوف من أن تتحول إلى مدمن للمسكنات حتى لو كانت من مشتقات الأفيون فإذا ساورك أى قلق من الأدمان يتعين عليك مناقشة الموضوع مع طبيبك .

إذا كنت معرضا" لنوبات متكررة من آلام الظهر وكان عملك يتطلب رفع أشياء ثقيلة سينصحك طبيبك أن تحصل على أجازة من عملك إلى أن يتم شفاؤك . أو بدلا" من ذلك إذا إشتدت الآلام و طالت مدتها ، فقد يناقش إمكان العودة إلى أعمال أخف أو حتى تغيير الوظائف .

## 3- أبحاث و فحوصات إضافية Further Investigations

قد يكون طبيبك أكثر أهتماما" بالبحث إذا كان الألم شديدا" للغاية أو من مدة طويلة ، أو إذا كان يعاودك كثيرا" .

مجموعة الفحوصات الأولى و الأكثر توقعا" ستكون :

* تعداد كريات الدم Complete Blood Count
* معدل ترسيب كريات الدم الحمراء Erytrocyte ( red blood cell ) Sedimentation rate , ESR
* أشعة أكس السينية X Rays

## 4- أختبارات الدم Blood Tests

من عينة دم واحدة تؤخذ فى الجراحة يستطيع الطبيب ( عد و أختبار معدل ترسيب كريات الدم الحمراء ) العد الكامل لكريات الدم الذى يوضح عدد مختلف أنواع خلايا الدم قد يكشف الأصابة بالعدوى أو الأنيميا مما يدل على وجود مرض مسبب للألم. معدل الترسيب ESR مؤشر عام للألتهاب المزمن أو الورم ، المرض الألتهابى للعمود الفقرى ، و معدل ترسيب كريات الدم الحمراء و من أمثلة هذه الأمراض إلتهاب الفقرات Ankylosing Spondylitis و إلتهاب المفاصل الروماتزمى Rheumatoid Arthritis و التى تتضح من المفاصل الأخرى ذات الأرتباط و الصلة و إلتهاب المفصل العجزى الحرقفى Sacroiliac Joint و الذى يرتبط فى معظم الحالات بإلتهاب الأمعاء فى الأجهزة الأخرى .

بالأضافة إلى ما سبق قد يطلب الأخصائى مراجعة مستويات الكالسيوم و الفوسفات و أنزيم الفوسفاتاز العلوى و فيتامين D فى دمك ، فإذا كانت غير عادية ربما تكون إصابة بإحدى أمراض العظام . و إذا إشتبه الأخصائى فى حدوث إلتهابات مثل إلتهابات الفقرات

Ankylosing Spondylitis فقد يطلب منك إجراء إختبار آخر للدم يطلق عليه HLA - 1327 و الذى يختبر a tissue marker علاقة للأنسجة حيث يوجد لدى 93 بالمائة مما يعانون من ankylosing spondylitis إلتهاب الفقرات الزنبانية .

## 5- الأشعة السينية X Rays

يتضمن مجموعة الأشعة السينية المعيارية و القياسية بالنسبة للعنق و أسفل الظهر ثلاثة أوضاع منفصلة تؤخذ و أنت راقد . أشعة أكس قد تكشف عن أسبابا" خاصة للألم مثل الكسر أنزلاق الفقرات Spondylolisthesis و تحلل الفقرات Spondylolysis أو الورم أو إصابة بكتيرية أو الألتهابات الفقرية الزنبانية Ankylosing كما يمكن أن تكشف الأشعة تغييرات إنعكاسية بما فى ذلك ضيق الغضاريف ، تكوين Osteophyte النتوءات أو الزوائد العظمية أو ضيق الثقوب Foramina ( الفرغات بين الفقرات ) التى قد لا تكون مرتبطة بالألم الذى ينتابك .

## 6- إستشارة الأخصائى Conaulting a Specialist

إذا كانت آلامك لا تزول بعد العلاج التقليدى من أربعة إلى ستة أسابيع و لم تظهر الأشعة السينية أى سبب عظمى أو أظهرت فقط مجرد تغييرات أنعكاسية هينة ، قد يحيلك طبيبك إلى أخصائى عظام أو أخصائى أمراض روماتزمية ، و بدلاً من ذلك قد ينصحك بالذهاب إلى قسم للعلاج الطبيعى . و فى بعض المناطق مثل بريطانيا و أمريكا يوجد أطباء لأمراض العظام يعالجون مثل هذه المشاكل و الأضطرابات ، معظم الأخصائيين يريدون أن يروا كيف يبدو عمودك الفقرى بالأشعة السينية . و سوف يطلب البعض منهم أخذ صور لعمودك الفقرى و هو منحنى تماماً إلى الخلف و إلى الأمام و إلى الجانبين لتحديد و معرفة ما إذا كانت إحدى فقراتك قد تحركت قليلاً ، فإذا وجد ظل

غير عادى فى العظم أو بالقرب فإن هؤلاء الأخصائيين سوف يطلبون مناظر أكثر قرباً و أكثر تركيزاً لذلك الموضع ذاته . و يطلق على هذه صورة الأشعة المقطعية Tomograms أو CT scans .

و على ضوء النتائج قد ينصح الأخصائى بأنواع مختلفة من المعالجات التقليدية بما فيها العلاج الطبيعى ، و السحب أو الشد Traction أو دعامة للعمود الفقرى أو معطف من الجبس Plaster jacket أو الراحة فى الفراش ، و لكن إذا إستمرت آلامك الشديدة عدة أسابيع و قضيت وقتاً طويلاً بعيداً عن عملك و بدت عليك علامات واضحة لتلف عصب واحد أو أكثر من الأعصاب الوركية ، قد يميل الأخصائى إلى القيام بإجراء أسرع.

## 7- أبحاث الأخصائى Specialist investigations

إذا كنت تعانى من آلام مزمنة فى ظهرك و أقترح عليك الأخصائى إجراء أى من الفحوص الآتية لا تتردد قد يستدعى ذلك أخذ حقنة . و بالرغم من أن ذلك مؤلم فأنه يمكن التغلب عليه بالتخدير الموضعى و على المدى الطويل فإن أى شئ يساعدك على معرفة العله و توضيح كيف يمكن حل مشكلتك جدير بالمحاولة و التجريب . بالنسبة لمعظم هذه الأختبارات ستضطر إلى الذهاب إلى العيادة الخارجية للمستشفى و لكن بالنسبة لـ Myelogram . قد يطلب الأخصائى رؤية مناظر مائلة سطحية تستدعى إستلقائك على منضدة مائلة . هذا النوع من الأشعة مفيد فى تحديد و تعيين الفقرة الواحدة و مسافات القرص الغضروفى و التقدير عقب العملية . فلو كنت مصاباً ببعض التشوه فى العمود الفقرى و بآلام أسفل الظهر أو الرجل يمكن إلتقاط صورة بالأشعة السينية لكامل العمود الفقرى بدلاً من مجرد الجزء المشوه ، لأن التشوه الواضح يمكن أن ينشأ تعويضاً عن تشوه خفى فى موضع آخر و لا يظهر ذلك إلا فى صورة أشعة

تؤخذ لكامل طول العمود الفقرى . و على سبيل المثال فأن أعلى الظهر المحدب قد ينشألتعويض تقوس أقل ظهوراً أسفل الظهر .

و قد توضح الأشعة السينية التى تؤخذ و أنت واقف بدلاً من الأستلقاء إنزلاق فقرة خارج الخط سواء إلى الأمام أو إلى الخلف .

## 8- الأشعة السينية المتخصصة Specialized X - rays

إذا لم تسفر الأشعة السينية الأولى عن أى شئ مفيد يمكن اللجوء إلى أشعات أكس متخصصة ، و قد تشمل هذه دراسات حركية و ديناميكية عبارة عن صور أشعة تؤخذ من أوضاع و أنت منحنى إلى الأمام و إلى الخلف و إلى الجانبين بقدر ما تستطيع بهدف توضيح ما إذا كانت أية مقاطع فى العمود الفقرى لا تتحرك بقدر كاف أو غير مستقرة .

## 9- التصوير الشعاعى للنخاع الشوكى Myelogram

هذا النوع من الأشعة السينية يتم فيه حقن صبغة داخل القناة الشوكية . أحياناً يطلق عليه Radiculography " رسم جذور الأعصاب " و يتم فقط إذا رأى الأخصائى ضرورة إجراء عملية جراحية .

و التصوير الشعاعى للنخاع الشوكى Myelography و الرسم الكهربائى العضلى Electromyogrphy كلاهما مفيدان . و من الممكن أن تقيم بالمستشفى لمدة 24 ساعة أو مدة أطول حسب الوضع نتيجة للآثار الجانبية و التى يمكن أن تشمل الصداع والغثيان و القئ فى 10 - 12 بالمائة من المصابين .

ويتم حقن الصبغة بإستخدام تخدير موضعى داخل القناة الشوكية عن طريق بزل قطنى مباشر داخل الغلاف الواقى للأم الجافية المبطن للقناة من الداخل و يتم ذلك من موضع

الأستلقاء على منضدة تميل حتى يمكن إمالتك إلى أسفل مما يجعل الصبغة تصل إلى الأم الجافية حول الأعصاب أسفل الظهر أو إلى أعلى بالنسبة لأعلى الظهر ، أثناء هذا الأجراء تؤخذ صور الأشعة من الأمام و من كلا الجانبين و هذا إجراء مؤلم يستغرق حوالى 20 إلى 30 دقيقة و لكن التخدير الموضعى يحول دون جعله شديد التأثير .

فى بريطانيا و فى الولايات المتحدة الأمريكية أستخدم الزيت المشرب باليود iodizedoil ذات مرة . و لكنه أستبدل حالياً بصبغة قابلة للذوبان فى الماء . وهذا لأن المناظر القائمةعلى الزيت وجدت أقل دقة فى بعض الحالات و أيضاً لأن الزيت سبب فى بعض الأحيان إلتهاب الغشاء العنكبوتى arachnoiditis

## 10- الرسم الكهربائى للعضلات Electromyography

يستخدم هذا الفن كأداة تشخيصية لقياس نشاط مختلف المجموعات العضلية عندما يكون عمودك الفقرى مستريحاً أو متحركاً أنه يحدد و يتعرف على الجذر العصبى الذى لحقه التلف بالكشف عن التدهور و الضعف فى نشاط العضلات المتصلة بذلك الجذر . و هذا يعطى إشارات إضافيةإلى موضع القرص الغضروفى الناتئ أو المنزلق و يتطلب الرسم الكهربائى للعضلات إدخال إبر كشافة pind gauge needles داخل العضلة فى الرجل أو القدم أو بطن الساق Calf و كشف النبضات الكهربائية الصادرة منها هذا الأجراء يستغرق حوالى 30 دقيقة و ليس له آثار جانبية .

## 11- تصوير الأوردة فوق الأم الجافية بالأشعة Epidural venography

هذا من التطورات الحديثة و يمكن أن يبرهن على أنه إضافة مفيدة إلى رسم النخاع الشوكى . غير أنه إجراء يستغرق وقتاً طويلاً و ليس مريحاً و لكنه غير مؤلم . و يتم حقن صبغة خلال الوريد الفخدى فى الأربية groin داخل الوريد الممتد أعلى

أسفل الظهر و فى الأشعة يوضح هذا الإجراء الأوردة الفقرية فوق الأم الجافية التىتشكل نمطاً منتظماً ماسى الشكل Logenge shaped مطبقة على ظهور الفقرات و الأقراص الغضروفية . و إذا تشوه هذا النمط فهذا يعنى أنك ربما تعانى من إنزلاق غضروفى .

## 12- تصوير ما فوق الأم الجافية Epidurography

هذا شكل آخر من أشكال التصوير بالأشعة حيث يتم حقن صبغة داخل المنطقة فوق الأم الجافية – المنطقة الواقعة بين الجدران العظمية للقناة الشوكية و غلاف الأم الجافية بهدف توضيح أى توتر أو بروز غضروفى . و هذا الإجراء غير مؤلم و يستغرق حوالى 30 دقيقة . و من عيوبه أن المنطقة فوق الأم الجافية عقب العمليه الجراحية أو الأنزلاقات الغضروفية المتكررة قد تحجب بالنسيج الندبى Scar tissue و لذلك لن تظهر بوضوح .

## 13- تصوير القرص الغضروفى Discography

هذا الأختبار قد يطلب إجراؤه إذا لم تكن تعانى من أنواع نمطية للألم . ويستغرق الإجراء وقتاً طويلاً و سوف تعطى مخدراً موضعياً ثم مقدار صغير من الصبغة يتم حقنه بإبرة طويلة تولج داخل مركز القرص الغضروفى المشتبه فى أنه سبب الأعراض التى تعانى منها . و يكون هذا العمل مؤلماً و سيطلب منك ذكر أية أعراض قد يثيرها و يقوم الفاحص بمقارنة الأعراض المثارة بالأعراض المعتادة . و هذا الرسم يمكن أن يحدد و يعرف الأنزلاق الغضروفى المشتبه فيه إذا لم توضح صورة النخاع الشوكى Myelogram أى شئ . أنه يلقى الضوء على إنعكاس القرص الغضروفى و مفيد عندما يتكرر ألم الظهر أو الرجل بعد إجراء جراحة من أجل الإنزلاق الغضروفى .

## Facet arthrography 14- تصوير الأسطح المفصلية

هذا الإختبار يحدد ما إذا كان ألم الظهر أو الورك أو الأربية أو الرجل يرجع إلى إلتهاب الأسطح المفصلية أو الإلتهابات العظمية المفصلية للمفاصل السطحية . يستغرق هذا الإجراء حوالى 30 دقيقة و قد يؤلم إيلاماً طفيفاً ، و تحت التخدير الموضعى يحقن مقدار صغير من الصبغة داخل المفصل للتأكد من أن المفصل يتجاوب كما ينبغى .

## Bone scan 15- منظار العظام

يتم حقن محلول يحتوى على كمية ضئيلة من مادة نشطة إشعاعياً داخل الوريد و يأخذها العظم حتى يتسنى تحديد المناطق الأكثر نشاطاً ( المناطق تجدد ذاتياً بسرعة كبيرة ) فى خلال ساعات قليلة . و يمكن أن تحدث حالات متزايدة من bone turnover لأسباب مختلفة مثل شفاء الكسر أو العدوى أو الورم . الصور التى يتم إلتقاطها تكشف عن " بؤر ساخنة " قبل فترة تصل إلى 3 شهور من إكتشافها بالأشعة السينية الروتينية المعتادة . هذا الإجراء بدون ألم و خال من الآثار الجانبية و لكنه يستغرق عدة ساعات حيث تضطر إلى الأنتظار زهاء ساعتين أو ثلاث ساعات بين الحقن و بين الكشف بالمنظار .

## Ct scan 16- التصوير بالأشعة المقطعية

و يعرف أيضاً بإسم Cat scan و قد ظهر هذا الأسلوب على إمتداد السنوات العشرة الأخيرة و يمثل تقدماً كبيراً فى فحوص إضطرابات العمود الفقرى . هذا الأسلوب غير مؤلم إطلاقاً و يستغرق ما بين 20 إلى 30 دقيقة . أساساً هو عبارة عن فن

متطور من التصوير بالأشعة السينية يمكنه أخذ شرائح أو مناظر مقطعية على طول و عرض العمود الفقرى و يعطى معلومات ثلاثية الأبعاد . كما أنه سيوضح ليس فقط النسيج العظمى دائماً أيضا الأنسجة اللينة مثل العضلات و الأعضاء الحشوية كالمعدة و المرارة و الكبد ، كما يمكنه أن يحدد و يتعرف على وضع العظام و المفاصل السطحية و علاقتها بالقناة الشوكية و الفراغات فى الفقرات بشكل أدق من الأشعة السينية التقليدية، و الجمع بين هذا الأسلوب فى الكشف و بين تصوير النخاع الشوكى بالأشعة يتيح دراسة أدق للنسيج العصبى و العمليات التى تؤثر عليه .

## 17- الكشف بالموجات فوق الصوتية Uitrasound scan

يتضمن هذا الأسلوب إنعكاس الأصداء فوق السمعية . و كلما كانت البنية اكثر سمكاً كلما كانت الأصداء أكبر ، أنه إستقصاء و فحص رأس مرقاب معدنى على الظهر، و يمكن وضع " جيل " على الجلد للمساعدة على نفاذ الموجات فوق الصوتية . و فى العمود الفقرى يستخدم هذا الأسلوب لقياس عرض القناة الشوكية و بذلك يمكنه الكشف عن أولئك المصابين ذوى القنوات الضيقة و المعرضين أكثر للأصابة بآلام الظهر أو عرق النسا ، كما يمكن أن يساعد جراحى العظام الذين يخططون لأنواع معينة من العمليات مثل الدمج الفقرى Spinal fusion لمنع حدوث مضاعفات معينة .

## 18- التشخيص الذاتى Making your own diagnosis

توجد أسباب عديدة لآلام الظهر - أى منطقة فى العمود الفقرى يمكن أن تصاب فيحدث الألم كما أن الأضطرابات فى أجزاء من الجسم خصوصاً فى الرئتين والكليتين والأعضاء التناسلية للمرأة يمكن أن تسبب آلام الظهر و هذا الجزء سوف يخصص لآلام الظهر الناجمة عن الخلل فى العمود الفقرى .

معظم آلام الظهر ليست حادة أو خطيرة و يمكن علاجها علاجاً فعالاً في المنزل. و لكن لما كان الألم في أي مكان بالظهر يمكن أن يكون ناتج من إضطراب أو خلل ما ، فمن الأهمية أن تكون لديك فكرة عن أسباب هذا الألم حتى تعرف جيداً الخطوات التي يجب إتخاذها في تلك الحالة :

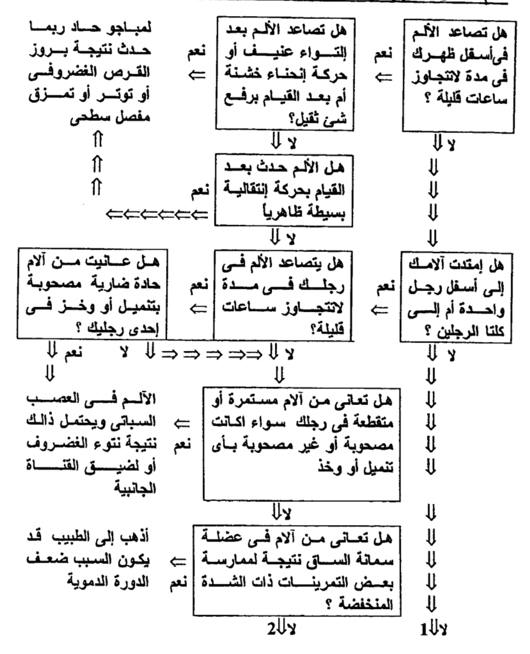
وهذا الجزء سوف يمدك بالمعلومات المرتبطة بموضوع آلام الظهر حتى تستطيع إتخاذ القرار المناسب ، و ما عليك إلا قراءة الجداول المرفقة و تحديد المنطقة التي تشكو منها و الأكثر ألماً بالنسبة لك . فإذا كان كامل ظهرك يتألم و مواضع أخرى بجسدك تؤلمك و كنت مصاباً بالحمى ، يحتمل أن تكون مصاباً بالأنفلونزا وهي من أسباب آلام الظهر التي نتناولها بالتفصيل في هذا المرجع .

إبدأ بالسؤال الذي على رأس الجدول و عليك الإجابة بنعم أو لا .

فعلى سبيل المثال : يعد الألم مفاجئاً إذا كان يتضاعف فيما لايتجاوز ساعات طويلة ربما طوال الليل . وسوف يقودك هذا إلى السؤال التالي . تقدم خلال هذا الجدول على هذا النحو إلى أن تصل إلى خانة التشخيص . هذا التشخيص مجرد تشخيص تجريبي وليس نهائياً . والطبيب وحده هو الذي يستطيع أن يعطي تشخيصاً دقيقاً لأعراضك . وعلى أي حال فإن تشخيصك سيعطيك فكرة عما يكون سبب الألم ، ويمدك بنصيحة عما ينبغي القيام به . فإذا لم يكن أي تشخيص بهذا الجدول ملائماً للأعراض التي تشعر بها عليك أن تذهب إلى طبيبك لمعرفة الخلل و مصدر الشكوى . ولا يعني هذا بالضرورة أن هذا الجدول خال من أي إضطرابات كانت سبباً في الآلام التي شعرت بها، حيث أن الأعراض تختلف كثيراً ، والجدول يوضح الأسيابية النمطية العامة والمشتركة من الأعراض وفي حالة ضرورة إلتماس المساعدة الطبية ، إتصل بطبيبك فوراً أو إذهب إلى أقرب قسم للحوادث دون تأخير . وإذا إقترح عليك القسم الأتصال بطبيبك الخاص فإن الألم ليس طارئاً ولكن ينبغي عليك إستشارة طبيبك خلال الأيام القليلة اللاحقة ، وإذا لم تنصح

بالاتصال بطبيبك إطلع على الأجراء المناسب فى الفصل القادم الذى يعطى فكرة عامة عن طبيعة الشكوى التى يحتمل أن تكون السبب فى ألمك ويزودك بنصيحة أكثر تفصيلاً عما يمكنك القيام به . بالطبع ربما لاتزال فى حاجة إلى المساعدة الطبية خصوصاً لو كانت آلامك حادة .

## آلام أسفل الظهر أو الرجلين Lower Back or Leg Pain



تابع لا1 ⇓ تابع لا2 ⇓

هـل تشـكو مـن آلام أو إضطرابات فـى الإحسـاس فى كلتا رجليك نتيجة طول الوقوف أو المشى الكثير؟

نعم ⇐ أذهب إلـى الطبيـب ربمـا يكـون السـبب ضيق القناة المركزية أو إلتهـاب فـى الفقرات

لا ⇓

هل آلامـك أساساً فـى آليـة واحـدة buttock ربما مصحوبة بـآلام تمتـد إلى أسفل ظهر الفخذ؟

نعم ⇐⇐⇐ ربما كان شد أو إلتهاب فـى الفقرات القطنية.

لا ⇓

هل آلامك أساساً فى الآليه أو منطقة groin ربما تلـك الآلام متشـعبة إلـى أسفل حتى واجهة مشـط القدم تـزداد الحالة سوءاً في حالة المشي؟

نعم ⇐⇐⇐ المشكلة فـى مفصـل الفخـذ ربمـا نتيجـة لإلتهـاب فـى المفاصل.

لا ⇓

هل لديك مفاصل مرنـة أم هل آلامك تزداد حدة بعد الوقوف أو الجلوس مدة طويلة؟

نعم ⇐⇐⇐ يحتمل أن تلك الآلام ناتجـة مـن الآلام الناتجـة فـى وضـع القـوام والحادثـة نتيجـة تمـزق فـى بعـض الأربطـة أو الضغط على بعض الوصلات.

لا ⇓

هـل أنـت أقـل مـن 30 سـنة وهـل تحـد آلامـك والتصلـب الـذى تعانيـه بعد أداء بعـض التمرينـات الرياضيـة ذات الشدة المنخفضة.

نعم ⇐⇐⇐⇐ يحتمـل أن يكـون Ankylosing Spondylitis

لا ⇓

يتبع

تابع⇓

هل أنت فى منتصف العمر أومتقدم فى السن وتعانى آلاماً عامة فى الظهر تشتد بعد القيام بنشاط أو أثناء الجو البارد. نعم⇐⇐⇐⇐⇐⇐⇐⇐ يحتمل أن يكون السبب لإلتهاب فى مفاصل العمود الفقرى.

لا⇓

هل تأتى عليك فترات تعانى فيها من آلام حادة فى الظهر مع الأحساس بأن ظهرك متصلب فى وضع واحد. نعم ⇐ هل هذا مفروض على آلام عامة وهل تشتد سوءاً بعد أن تكون قد جلست مدة طويلة. نعم ⇐ يحتمل عدم ثبات المنطقة القطنية مع وجود شد بالأربطة.

لا⇓

هل آلامك مصحوبة بأية مشكلة صخية مثل إلتهاب القولون، إلتهاب العينين أو قروح جلدية، أو التبول؟ نعم⇐⇐⇐⇐⇐⇐⇐ يحتمل إلتهاب فى المفاصل.

لا⇓

هل آلام الظهر مصحوبة بآلام فى بطنك أو الحوض؟ نعم⇐⇐⇐⇐⇐⇐ استشر طبيبك ربما مرض فى الحوض او إنزلاق فى الرحم.

لا⇓

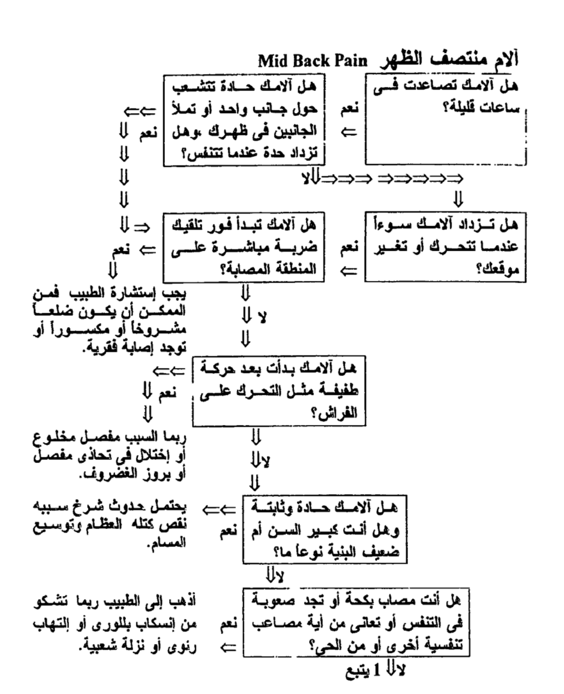
هل تشعر بصفة عامة بأن حالتك الصحية العامة غير مستقرة مع ضعف فى الشهية وفقد الوزن؟ نعم⇐⇐⇐⇐⇐⇐⇐ سرعة إستشارة الطبيب ربما تكون مصاباً بمرض أو ورم أو بحالة إكتئاب.

لا⇓

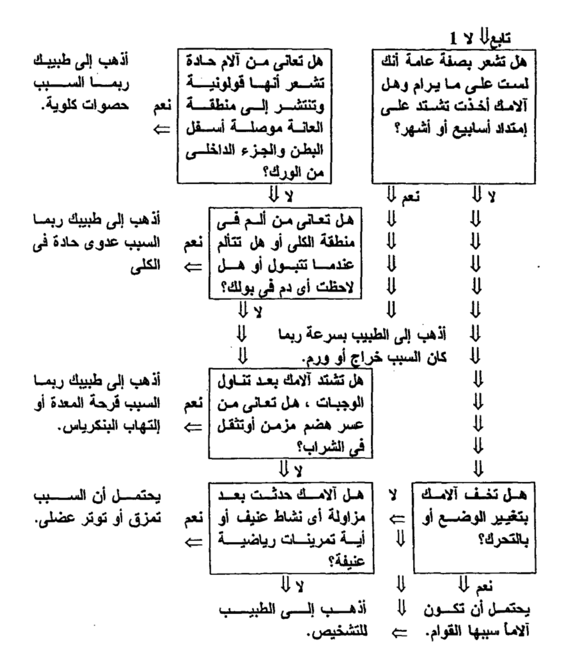
هل سبق أن أجريت جراحة بظهرك؟ نعم⇐⇐⇐⇐⇐⇐⇐⇐ يجب معرفة أسباب العمليات الجراحية غير الناجحة

لا ⇓

يجب إستشارة الطبيب لتشخيص الحالة.



آلام منتصف الظهر Mid Back Pain
هل آلامك تصاعدت فى ساعات قليلة؟
نعم
هل آلامك حادة تتشعب حول جانب واحد أو تملأ الجانبين فى ظهرك ،وهل تزداد حدة عندما تتنفس؟
نعم
لا
هل تزداد آلامك سوءاً عندما تتحرك أو تغير موقعك؟
نعم
هل آلامك تبدأ فور تلقيك ضربة مباشرة على المنطقة المصابة؟
نعم
يجب إستشارة الطبيب فمن الممكن أن يكون ضلعاً مشروخاً أو مكسوراً أو توجد إصابة فقرية.
لا
هل آلامك بدأت بعد حركة طفيفة مثل التحرك على الفراش؟
نعم
ربما السبب مفصل مخلوع أو إختلال فى تحاذى مفصل أو بروز الغضروف.
لا
هل آلامك حادة وثابتة وهل أنت كبير السن أم ضعيف البنية نوعاً ما؟
نعم
يحتمل حدوث شرخ سببه نقص كتله العظام وتوسيع المسام.
لا
هل أنت مصاب بكحة أو تجد صعوبة فى التنفس أو تعانى من أية مصاعب تنفسية أخرى أو من الحى؟
نعم
أذهب إلى الطبيب ربما تشكو من إنسكاب بللورى أو إلتهاب رئوى أو نزلة شعبية.
لا 1 يتبع


تابع ⇓ لا 1
هل تشعر بصفة عامة أنك لست على ما يرام وهل آلامك أخذت تشتد على إمتداد أسابيع أو أشهر؟
هل تعانى من آلام حادة تشعر أنها قولونية وتنتشر إلى منطقة العانة موصلة أسفل البطن والجزء الداخلى من الورك؟
نعم ⇐
أذهب إلى طبيبك ربما السبب حصوات كلوية.
لا ⇓
نعم ⇓
لا ⇓
هل تعانى من ألم فى منطقة الكلى أو هل تتألم عندما تتبول أو هل لاحظت أى دم فى بولك؟
نعم ⇐
أذهب إلى طبيبك ربما السبب عدوى حادة فى الكلى
لا ⇓
أذهب إلى الطبيب بسرعة ربما كان السبب خراج أو ورم.
هل تشتد آلامك بعد تناول الوجبات ، هل تعانى من عسر هضم مزمن أوتثقل فى الشراب؟
نعم ⇐
أذهب إلى طبيبك ربما السبب قرحة المعدة أو إلتهاب البنكرياس.
لا ⇓
هل تخف آلامك بتغيير الوضع أو بالتحرك؟
لا ⇐
هل آلامك حدثت بعد مزاولة أى نشاط عنيف أو أية تمرينات رياضية عنيفة؟
نعم ⇐
يحتمل أن السبب تمزق أو توتر عضلى.
لا ⇓
أذهب إلى الطبيب للتشخيص.
نعم ⇓
يحتمل أن تكون آلاماً سببها القوام.

## Neck, Shoulder or arm pain آلام العنق أو الكتفين أو الذراعين

هل آلامك تجمعت خلال ساعات قليلة؟

نعم ⇐ هل تعانى من تصلب الرقبة المصحوب بأى من الأعراض الآتية: الصداع ،الغثيان أو القئ -تحاشى الضوء الساطع أو النعاس أو الأضطراب؟

نعم ⇐ أسرع بزيارة الطبيب فقد يكون السبب إلتهاب meningitis سحائى أو نزيف فى المخ.

لا ⇓

هل عانيت من صدمة عنيفة فى اليوم أو اليومين الأخيرين كما لو كنت ستتلقاها فى حادث سيارة؟

نعم ⇐ هل شعرت بضعف أطرافك أو هل وجدت صعوبة فى السيطرة على عضلات رجلك أو ذراعك منذ هذه الأصابة؟

نعم ⇐ أذهب إلى الطبيب بسرعة ربما تكون أعراض إصابة فى الحبل الشوكى.

لا ⇓

هل الألم قاصر على عنقك وهل بدأ منذ ساعات قليلة فقط بعد الحادث

نعم ⇐ يحتمل إصابة سوطية whiplash injury أو شد وإجهاد حاد للأربطة severeligament strain

لا ⇓ يتبع لا2

لا ⇓

هل تشعر أن رقبتك متصلبة جداً وتؤلمك عندما تستيقظ صباحاً؟

نعم ⇐ يحتمل أن يكون السبب إلتواء حاد فى الرقبة

لا ⇓

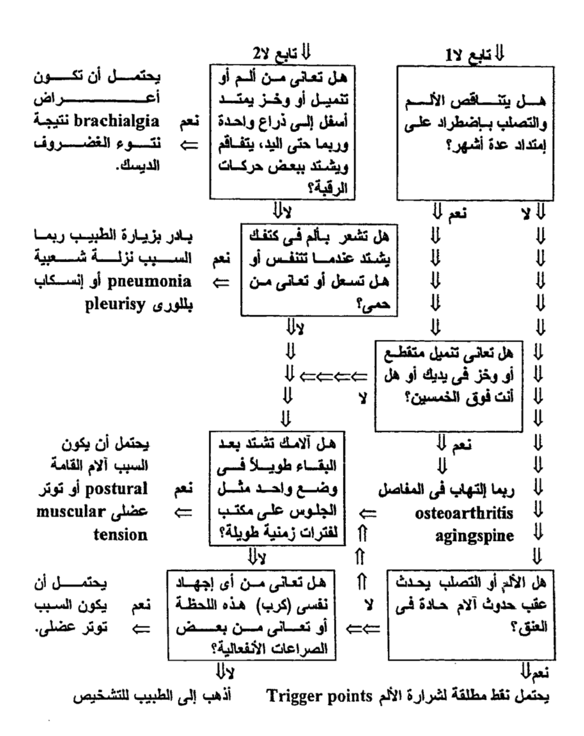
هل تعانى من ألم حاد صاعق فى كتفك أو ساعدك نتيجة أتفه حركة؟

لا ⇐⇐⇐

لا ⇓

يحتمل أو يكون السبب نتوء فى الغضروف أو Face joint strain

⇓ يتبع لا 1


تابع لا1
هـل يتنـاقص الألـم والتصلب بـاضطراد على إمتداد عدة أشهر؟
لا
نعم
تابع لا2
هل تعانى مـن ألـم أو تنميـل أو وخـز يمتـد أسفل إلـى ذراع واحدة وربما حتى اليد، يتفـاقم ويشتد ببعض حركـات الرقبة؟
نعم
يحتمـل أن تكـون أعـراض brachialgia نتيجة نتـوء الغضـروف الديسك.
لا
هل تشعر بـألم فـى كتفك يشتد عندمـا تتنفـس أو هـل تسعل أو تعانى مـن حمى؟
نعم
بـادر بزيـارة الطبيـب ربمـا السـبب نزلـة شـعبية pneumonia أو إنسـكاب بللورى pleurisy
لا
هل تعانى تنميل متقطـع أو وخز فى يديك أو هل أنت فوق الخمسين؟
لا
نعم
ربما إلتهاب فى المفاصل osteoarthritis agingspine
هل آلامك تشتد بعد البقـاء طويـلاً فـى وضـع واحـد مثـل الجلوس على مكتب لفترات زمنية طويلة؟
نعم
يحتمل أن يكون السبب آلام القامة postural أو توتر عضلى muscular tension
لا
هل الألم أو التصلب يحدث عقب حدوث آلام حـادة فـى العنق؟
لا
هل تعانى مـن أى إجهـاد نفسى (كرب) هـذه اللحظـة أو تعـانى مـن بعـض الصراعات الأنفعالية؟
نعم
يحتمـل أن يكون السبب توتر عضلى.
لا
أذهب إلى الطبيب للتشخيص
نعم
يحتمل نقط مطلقة لشرارة الألم Trigger points

# الموضوع الثالث

# آلام الظهر الحادة والمزمنة

# Acute and chronic back pain

## آلام الظهر الحادة والمزمنة Acute and Chronic back pain

**مقدمة:**

قد تهاجمك آلام الظهر الحادة بدون سابق إنذار أحياناً" تحدث آلام الظهر من حادث على درجة من البساطة لا تعرف معه على وجه التحديد ما الخطأ الذى وقعت فيه هل فى طريقة نهوضك من السرير ، هل كان الوقت الذى قمت فيه تميل على مقعدك لالتقاط الجريدة أم كنت تتجاهل وتتغاضى عن آلم بسيط لبضعة أيام وتواصل حياتك العلمية ونشاطك كالمعتاد ؟

فى النوبات الحادة لآلام الظهر ومتاعبه يحدث الألم فجأة ويختفى بشكل عام إن لم يكن بالسرعة التى تودها فعلى الأقل خلال أيام قليلة . لسوء الحظ آلام الظهر يمكن أن تتحول إلى مشكلة مزمنة أو متكررة .

## 1- تشخيص آلام ظهرك Diagnosing your back pain

الخريطة الانسيابية فى الفصل السابق تعطيك فكرة عامة عن السبب المحتمل لأعراضك والجزء الأكثر إتصالاً" بشكواك .

وبالنسبة لتشخيص الخلل وتحديد الجزء الذى أصيب فى الظهر صعب للغاية حتى بالنسبة للأخصائى . فإذا كنت تجهد نفسك بالعمل الزائد بالمنزل أو الخارج ووجدت نفسك لا تقوى على الحركة من جراء الآلام ، فربما أصيب غضروفا" أو مزقت رباطا" أو عضلة أو أتلفت عددا" من مكونات الظهر ولكن قد لا يظهر هذا التلف فى الأشعة العادية ordinary x- ray ويعرف الأطباء حاليا" معلومات عن مشاكل الظهر ومتاعبه أكثر مما يعرفون منذ خمسين عاما" - عندما كان يوصف أى آلم ناجم عن إصابة الجزء السفلى من الظهر بأنه sciatica عرق النسا أو اللمباجو lymbago بدون أى فكرة واضحة فى معظم الأحوال عن سبب الأضطراب والخلل ،

واللمباجو lymbago تعنى ببساطة الألم المفاجئ الحـاد الذى يشعر بـه المرء فـى الجزء السـفلى مـن العمـود الفقرى وحاليا" يطلق علـى إصابـات الغضـروف disc injuries تمزق المفصل السطحى Facet joint strains أمـا عرق النسـا ( أو إصابة العصب العجزى أو الوركى ) فإن سببها عصب Pinched nerve مضغـوط علية بشدة . أصبحت عملية الشـفاء التـى تعقب إصابـة عضليـة أو بالأربطـة حاليـا" أفضل وأدق فهمـا" ذلـك لكـثرة الأبحـاث العلميـة المتعلقـة بدراسـة الغضـاريف وكافـة المشاكل المتعلقة بالعمود الفقرى تقريبا" . كافـة المشـاكل المرتبطـة بـالعمود الفقـرى تقريبا" سببها الانـهيارات break downs الميكانيكية وبعبارة أخرى تلف جـزء مـن الهيكل structure أو البنية أو إنزلاقة . نسبيا" الحالات التى يكـون سـببها العـدوى أو الأمراض قليلة جداً .

## 2- مشاكل الغضاريف الفقارية Disc problems

مع أن الغضاريف قويه جداً إلا أنها معرضـة لقـوى ضاغطـة محدثـة الالتـواء يمكن أن تمزق الطبقة الخارجية للغضروف مما يـؤدى إلـى بـروز نتـوء الجل اللبـى pulpy gell فـى الداخـل ومـن ثـم كـان مصطلـح الانـزلاق الغضروفـى disc protrusion or disc prolapse وهـذا يمكن أن يحـدث آلمـاً موضعيـاً بتهيـج الأربطة وغلاف الأم الجافية davral sheath وأحيانـاً يضغـط علـى عصـب محدثـاً آلماً حاداً أسفل الذراع أو الرجل .

إذ يصبـح الغضـروف مصابـاً بـالفتق ( تمـزق ) يصبـح منفصـلاً تمامـاً عـن النـواة الرئيسية . مشاكل الغضروف الفقارى أكثر إنتشاراً فى منطقة أسفل الظهر غير أنـها يمكن أن تحدث فى العنق ونـادراً جداً فى منتصف الظهر .

## أولاً : الانزلاق الغضروفى Disc protrusions

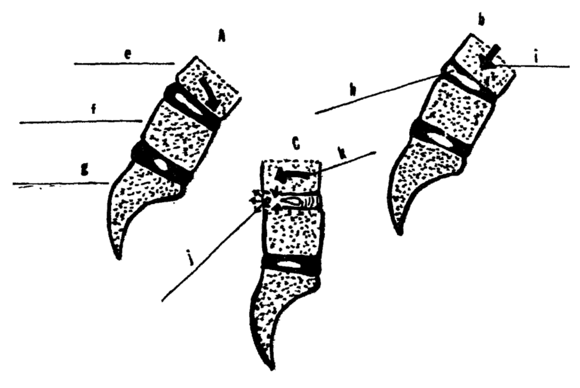
يعرف هذا النوع من الإصابة بالغضروف المنزلق slipped disc بين عامة الناس ولكن هذا المصطلح مضلل لأنه يوحى بأن الغضروف قد أنزلق خارجاً من بين الفقرات مثل جلبة washer سائبة مثل هذه الحركة مستحيلة لأن الغضروف مرتبط بالفقرة بواسطة طبقاتها الليفية الخارجية . على أى حال هذه الأصابه يمكن أن تحدث آلاماً فى مواضع بعيدة بعض الشئ عن المنطقة المصابة والقليل من الألم الموضعى أو لا ألم موضعى إطلاقاً وهناك إنقسام بين الأطباء حول ما إذا كان النوع من الألم الحاد فى الجزء الأسفل من العمود الفقرى نتيجة نتوء غضروفى أو توتر حاد أو سوء التوازن بين أحد المفاصل السطحية Facet joints . مصطلح اللمباجو يمكن أن يطلق على إصابات الغضروف وإصابات المفاصل المسطحة Facet joints فى الجزء السفلى من الظهر . مشاكل وشكاوى الغضاريف عامة والإنزلاقات الأشد ضراوة يمكن بصفة عامة أن تؤثر على الشباب والبالغين فى منتصف العمر . وربما كان هذا راجع أن غضاريفهم تحتوى على نسبة أعلى من الجل اللبى فى المركز بالمقارنة مع من يكبرونهم الذين جفت غضاريفهم . ولهذا إذا حدث تمزق فى الطبقات الخارجية لغضروف الشاب يمكن بثق المزيد من الجل بالنسبة للمشاكل المتعلقة بالغضاريف .

### 1- فى أسفل الظهر In the lower back

قد يكون هناك إنذار قليل أو لا يوجد إنذار إطلاقاً ببروز أو انزلاق غضروفى حاد فى أسفل الظهر . ولكن ما إن يحدث التلف أو الضرر يحتمل أن يصبح فى إستطاعتك تذكر قيامك ببعض أعمال الانحناء أو الإلتواء على سبيل المثال انتزاع بعض الحشائش فى الحديقة أو تحريك بعض الأساس مما أدى إلى الشعور بألم شديد

وعدم القدرة على الحركة أو إلى تصلب تدريجي يليه بعد فترة آلام شديدة فى الظهر ويميل الألم إلى أن يكون من النوع العميق ويمكن الشعور به فى منتصف أسفل الظهر وقد ينتشر عميقاً فى الأرداف butrocks أو الورك hip أو مفصل الورك groin وقد تعانى من بعض الآلام فى الفخذين Thighs ولو أن بعض هذه الآلام المتشعبة قد تحدث وتزول وسوف نجد بعض الحركات مؤلمة ومحدودة مقيدة ومعظم الناس يؤلمهم كثيراً ثنى الجذع أماماً وأحياناً قد يكون التقوس إلى الخلف أو إلى جانب واحد أشد إيلاماً وقد تجد أنك تميل إلى جانب واحد أو عاجزاً عن الاعتدال الكامل . وفى كثير من الأحيان يشتد الألم فجأة عندما تعمل أو تضحك أو تعطس sneeze أو تتوتر strain فى العادة إذا حاولت أن تمشى تزداد آلامك لا سيما إذا حاولت القيام بالمزيد من حركات الإنثناء أو الوصول لإلتقاط بعض الأشياء والجلوس يريحك مؤقتاً ولكن حينما تحاول الوقوف مرة أخرى قد يكون الألم أشد . من ناحية أخرى مع ذلك قد يكون الجلوس مؤلماً أشد الألم ويتوقف ذلك على نتؤ الغضروف . فى معظم الحالات تكون آلام الظهر مستمرة ولكن يمكن تلطيفها والتخفيف منها جزئياً أو كلياً بالاستلقاء والتمدد(وليس من الضرورى الرقود على الظهر ) . نتؤ الغضروف قد يعود إلى موضعه الطبيعى خلال أيام قليلة أو قد يستغرق عدة أسابيع . وهذا يتوقف جزئياً على حجم وموضع النتؤ ولكن أيضاً على استجابتك الخاصة للألم إذا توترت عضلاتك ستجد أنة من الصعب أن تصبح متحركاً مرة أخرى وسوف يتأخر شفاؤك ولكن إذا كان الألم حاد وأصبحت غير قادر على الحركة إلا نادراً يتعين عليك أن ترقد وتريح عمودك الفقرى . عندما تكون واقفاً يضغط جسمك على الغضروف . حوالى 50 بالمائة من المصابين بألام أسفل الظهر تتحسن حالتهم خلال فترة تتراوح مابين أسبوعين إلى أربعة أسابيع بصرف النظر عن العلاج الذى يتلقونه.90 ٪ يشفون خلال ستة أسابيع بعض العلاجات الواردة فى هذا الكتاب فى الفصول القادمة تساعدك على سرعة الشفاء وتشمل تمرينات حركية .

mobilizationوالتجبير اليدوى لتخفيف وتحسين القدرة على التحرك imaniapulation acupunture الوخز ( الإبر الصينية ) التى تساعد أيضاً على تخفيف الألم وارتخاء العضلات كما تساعد عملية الشد traction فى أغلب الحالات. والمشكلة التى يجب ألا ننسها هنا هى أن حتى الخبراء لايمكن أن يتفقوا على رأى واحد بالنسبة لأنواع كثيرة من ألام الظهر ويوجد اختلاف كبير حول عدد الناس الذين يعانون من مجموعة الأعراض المذكورة والذين هم فعلاً مصابون بنتوء أو انزلاق غضروفى وسوف يقول البعض أنهم قلة لا يتجاوزون 5٪ وثمة أعراض مماثلة يمكن أن يكون سببها Facet joints المفاصل السطحية أو مشاكل أخرى تتعلق بالضغط على الأعصاب .




شكل (2 )

A . الانثناء E . الغضروف التالف F . الفقرة G . عظمة العجز

B . الانثناء H . بدء تحرك النواة I . اتجاة الحركة

C . اعادة الانبساط J . حدوث فتق فى جزء من النواه مما يسبب المزيد من الالم فى حالة الضغط على رباط أو على العصب او ألام الجافية .

## أسباب الأنزلاق الغضروفى Causes of disc prolapse

تنشأ معظم الأنزلقات الغضروفية المؤلمة protrusions من الأنزلقات غير المؤلمة . إذا أن حركة التواء أو انحناء عنيفة تؤدى إلى انضغاط الغضروف فى البداية من جانب واحد ثم فجأة بالجانب الأخر . فإذا كانت النواة ترشح وتتسرب من خلال التمزقات الصغيرة فى الألياف الحليقية فإن هذا التأرجح see-sawing للقوى الأنضغاطية تسبب فى أنفجار النواة خلال الحلقات .

## 2- في منتصف الظهر In the mid back

حالات الأنزلاق الغضروفي في هذا الجزء من العمود الفقري نادرة لأنة أقل حركة ولكنها تحدث أحياناً وفي هذة الحالة فإنة يحتاج بصفة عامة إلى Traction طويل الأجل أو جراحة .

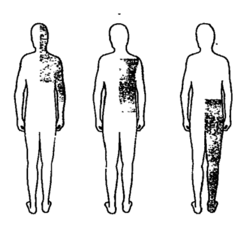
## 3- في العنق In the neck

في هجوم نمطي لآلام العنق الحادة أول شيء أنك ستستيقظ صباحاً وتجد نفسك عاجزاً عن رفع رأسك من فوق الوسادة أو تجد صعوبة في لف الرأس بأى شكل . عادة من الصعب أيضاً ثني رأسك إلى الخلف أو إلى الأمام هذة الحالة تسمى في معظم الأحوال wry neck عنق متصلب أو Torticolis والحركة المقيدة من السمات المعتادة لمشكلة سببها أختلال بدني أكثر ما هو مرض . هذا المصطلح قد ينطبق أيضا على توتر Facet joint ولايزال بعض الخبراء يعتبرون التصلب المذكور شكلاً من أشكال التقلص العضلي . Muscle spasm بالطبع ستشعر بالتحسن خلال فترة تتراوح ما بين خمسة أيام إلى عشرة أيام بدون تلقى أى علاج مع ان الشفاء مرة أخرى يمكن أن يعجل به الشد من جانب يدوى أو بأرتداء ياقة لينه ليلاً للحيلولة دون المزيد من التوتر أو الأبر الصينية لتلطف التوتر العضلي وأداء التمرينات الخاصة . تصلب العنق يمكن أن يصيب أحياناً الأطفال الصغار . وفي هذة الحالة ربما كان السبب عدوى في الحلق أو الأذن . كبار السن أو الناس الذين في أواخر منتصف العمر نادراً ما يعانون من التواء العنق الحاد . الأعراض في هذا السن تميل إلى أن تكون مزمنة وهي جزء مرتبط بالحالة الصحية العامة . ومع أن التواء العنق مؤلم وغير سار فإنة لايمنعك من الأستمرار في العمل وفي الأنشطة العادية الأخرى .

## ثانيا : الأنزلاق الغضروفى المزمن Chronic Disc prolapse

أحياناً لا يعود غضروف منزلق إلى موضعة الأصلى ولكنة يظل ناتئاً بارزاً معـا يسـبب آلام مزمنـة للظهر إذا ضغط علـى الربـاط الخلفـى الحسـاس أو بطانـة الحبـل الشوكى أو غلاف الأم الجانبية dural sheath الأم الجافية وإذا أصيـب الغضـروف فإنة لا يشفى بطريقة سليمة وقد يكون Fibrous scar tissue النسيج الليفى لأثـر الأصابة سبباً اخر لآلام الظهر المزمنة والتصلب .

يحتوى الغضروف على أعصاب قليلة حساسة للأم فى الطبقات الخارجيـة ولهـذا مـن الممكن الشعور بالأم مباشرة من الأثارة عند المصدر . واحتمـال حـدوث الألـم الاكـثر كنتيجة لتهيج واثارة الآم الجافيـة والاربطـة المجـاورة ، تلـك المتـاعب تحـدث عقـب نوبات من الألم الحاد سببها الغضروف الناتئ .



**شكل ( 3 )**

يوضح هذا الشكل المواقع المحتملة للألم :

1- اسفل الظهر 2- منتصف الظهر 3- فى منطقة العنق والكتف

يسبب الأنزلاق الغضروفى آلاماً حـادة حـول موقـع الاصابـة وينتشـر الألـم فـى منطقـة اكـبر وابعـد مـن موضع الاصابة . بصفة عامة يكون الألم قاصراً على جـانب واحـد مـن الجسـم طبقـاً لاتجـاة النتـوء او الانزلاق .

## 1- فى اسفل الظهر In the lower back

هذة المشكلة فى منطقة الفقرات القطنية يحتمل ان تحدث آلاماً وتصلباً عقب جلوسك قد تشعر أيضاً بوخزات حادة وأحياناً قد يتصلب ظهرك فى وضع واحد . فلألم عادة يكون موضعة فى جانب واحد من الظهر وقد تشعر أيضا بألام متقطعة فى الرجل وربما الشعور بوخذ يشبة وخذ الدبابيس أو الأبرة فى رجليك . هذة الأعراض بالأضافة إلى خلفية الألم البطىء شائعة لدى مرضى منتصف العمر الذين يشكون آلام الفقرات القطنية ويمكن أثارتها فى الغالب بالتوترات الخاصة بالقوام أو الأسراف فى رفع الأثقال والأنثناء . ويجب ان نعلم انة فى أواخر أواسط العمر أو الشيخوخة فإن العمود الفقرى سوف يصبح اكثر تصلباً وذلك يؤثر على البناء الكلى للعمود الفقرى فيفقد عنصر المرونة بة وفى السنوات اللاحقة على أى حال يحتمل أن تسعى إلى الحصول على الراحة من مختلف العلاجات المتاحة بما فى ذلك العلاج اليدوى Manipulation والشد traction والأبر الصينية acupuncture عدد قليل من الناس قد يحتاجون إلى الجراحة . قبل كل شئ ولو أن من الضرورى القيام بالتمرينات المنتظمة لتقليل الاجهاد على العمود الفقرى وتحسين قوامك وتلافى أية انشطة أو رياضات قد تعرض ظهرك للخطر مرة أخرى .

## 2- فى العنق In the neck

يمكن أن تحدث مشاكل مماثلة فى العنق . قد تحدث بعد نوبتين أو ثلاثة من الألم الحاد فى العنق فى أوائل حياتك بعد البلوغ أو وأنت تقترب من منتصف العمر وقد تصبح عندئذ أقل لياقة وعرضة لأجهاد أكثر فى العمل وتوتر أشد فى حياتك تشعر بالألام عميقة فى منطقة الكتفين وأعلى الظهر . ومابين الحين والآخر قد تشعر بدرجة أخف وطأة من التصلب والألم فى العنق ، وقد نلاحظ أصوات الطحن

والأصطكاك لدى الحركة المفاجئة للرأس والعنق وسبب ذلك رقة الغضاريف والأجهاد الأنضغاطى الأكبر على المفاصل الصغيرة للرقبة والأربطة المشدودة المجهدة . وما إن ترق الغضاريف وتصبح رفيعة تصبح الأربطة أكثر ارتخاء ولا تقوى على أداء وظيفتها الأصلية وهى التثبيت مما يجعل كامل قطاع العمود الفقرى أقل ثباتاً كما قد تعانى من الآم متقطعة فى جذور الأعصاب ربما بوخز الأبر والدبابيس فى أحد يديك أو كلتاهما نتيجة الأنضغاط المؤقت لجذور الأعصاب علاج آلام العنق مماثل لعلاج اسفل العمود الفقرى ولو أنك معرض لأنماط من التوتر العضلى المزمن فى منطقة العنق ويتعين عليك محاولة الحيلولة دون حدوث ذلك بأن تتعلم فن الأرتخاء الدقيق .

## ثالثا: الأعصاب المنضغطة Compressed nerves

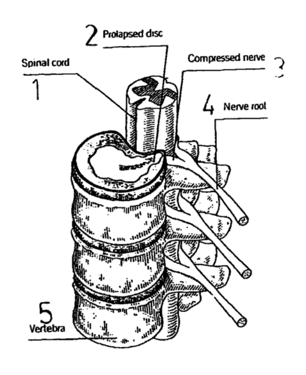
أحياناً حين ينتأ وينزلق غضروف إلى جانب فإنة يضغط على جذور الأعصاب التى تخرج من العمود الفقرى . وإذا حدث ذلك ستشعر بالألام ليس فقط فى الموضع المباشر وأنما أيضاً فى كل مكان يصل إلية العصب ، عادة الرجل أو الذراع وفى ذلك الجانب العصب المضغوط يمكن أن يحدث اضطرابات أخرى فى الأحساس أيضاً مثل التنميل أو وخزات الأبر والدبابيس وإذا أستمر هذا لفترة طويلة فقد يصبح جذر العصب تالفاً إلى الأبد وتصبح العضلات التى يتحكم فيها العصب المصاب أضعف .
الغلاف الذى يضم العصب قد يتورم كرد فعل للضغط انظر شكل ( 4 ).

### 1- عرق النسا أو ألم العصب الوركى Sciatica

إذا كان الغضروف فى أسفل الظهر ضاغطاً على العصب الوركى ستشعر بالأم إلى أسفل رجل واحدة وربما بتنميل أو وخز فى منطقة صغيرة من الرجل أو القدم وفى الحالات الأشد حدة عندما يتلف العصب قد تضعف مجموعات عضلية معينة فى

الرجل ومع أن هذة المشكلة تبدأ عادة مع آلام الظهر فإن الأم الظهر قد تقل بعد أيـام قليلة ولكنها فى نفس الوقت تصبح شديدة فى الرجل وهذا يوضـح أن الغضـروف قـد أنزلق أكثر أو انتقل نحو جانب المفصل وفى بعض حلات عرق النسا يكون الألم حاداً بصرف النظر عن أى وضع تتخذة غير أن الألم يمكن تخفيفة فى بعض الحالات عنـد الراحة . معظم حالات الأنزلاق الغضروفى تزول تلقائياً بمضى الوقت وبألتزام الراحة فالمركز اللبى للغضروف تلتئم طبقاتة الخارجية الليفيـة وتعـود إلـى حالتهـا الطبيعيـة وبعد فترة يزول الألم فى رجليك ويقل الوخز تدريجياً . وقد تشعر بالتنميل فـى قدمـك مع حدوث ضعف حينما تحاول رفع القدم إلى أعلى أو ثنى المشط .

حوالى 90 ٪ من الحالات الحادة لألم عرق النسا SCIATICA تـزول خـلال ثلاثـة شـهور ولكن إذا لم يتحقق تحسن بعد الراحة التامة فى السرير لمدة أسبوعين يجـب عليك استشارة الطبيب ويمكن تجربة العلاج اليدوى والشد . الأبر الصينية والأهتمـام بالقوام السليم والتمرينـات العلاجيـة ولكنهـا ليست ناجحـة فـى العـادة بالمقارنـة مـع الحقن وهناك أقلية ضئيلة قد تحتاج إلى الجراحة .




شكل ( 4 ) يوضح بروز الغضروف بين الفقرات ويضغط على عصب عند خروجة او ازاحتة من القناة الشوكية ويمكن ان يحدث الألم على امتداد كامل العصب .

1- الحبل الشوكى 2- الغضروف المنزلق 3- العصب المنضغط

4- جذر العصب 5- الفقرة

## 2- العضاد أو ألام أعصاب العضاد ( الذراع ) Brachialgia

مثل آلام عرق النسا أو العصب الوركى قد يكون الألم نتيجة أنزلاق أو نتوء غضروف إلى جانب وضغطة على جذر عصبى لدى خروجة من القناة الشوكية وهذا سيحدث آلاماً حادة فى الذراع أو اليد ويتوقف ذلك على العصب المضغوط وقد يكون مصحوباً بوخز او تنميل : وإذا تلف الجذر العصبى مسبباً ضعف أو فقد الأنعكاس العضلى . قد تحس بآلام حادة للغاية ولن تستقر بسهولة بالراحة أو العلاج اليدوى أو الأبر الصينية وفى هذة الحالة يحتمل ان تضطر الى إرتداء ياقة أو التزام الراحة فى الفراش ورأسك فى وضع الشد traction المتواصل أو بدلاً من ذلك قد تعالج بالحقن .

## رابعاً: آلام عرق النسا والذراع المزمنة Chronic Sciatica and Brachialgia

آلام النسا المزمنة قد تكون نتيجة أنزلاق غضروفى مستمر أو تليف جذر العصب القريب من الأم الجافية epidural root Fibrosis أو ضيق القناة الجانبية أما آلام الذراع المزمنة فقد تكون نتيجة لأى عامل سبق ذكره ولكن فى حالات نادرة جداً قد ترجع إلى أسباب أخرى . أعصاب العنق قد تنضغط بين العظمة والضلع الأول بواسطة ضلع زائد ( ضلع عنقى ) أو نتيجة جرح أو أصابة بقاعدة العنق .

## خامساً

### 1- الأنزلاق الغضروفى المستمر Continuing disc protrusion

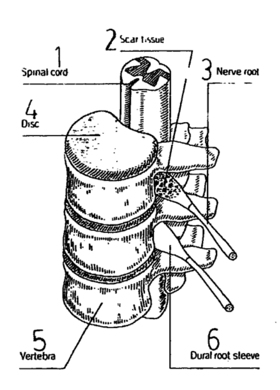
فى حالات قليلة من آلام عرق النسا والذراعين لا يعود الغضروف إلى وضعة الأصلى ولكنة يستمر فى الضغط على العصب . فإذا استمرت آلامك بعد ستة اسابيع من الراحة والعلاج التحفظى Conseruative treatment لايجب الذهاب الى جراح عظام او جراح أعصاب فقد يقوم الجراح برسم النخاع الشوكى Myelogram لمعرفة وتحديد الفقرة المنزلقة وقد يوصى بأجراء عملية لآزالة الجزء الناتئ من الغضروف وذلك حسب شدة الألام التى تشعر بها ومدى تلف العصب والعجز العام لديك . وفى بعض الأحيان يحدث أن تنفصل قطعة من غضروف الفقرة تماماً وتظل ثابتة ضاغطة على العصب ورسم النخاع Myelography لا يكتشف دائماً هذة المشكلة ولا مفر من اجراء المزيد من الأبحاث مثل الفحص الدقيق . الأشعة المقطعية CT. scanning الرسم السطحى بأشعة أكس Computed tomography وما ان يتم التشخيص يصبح فى الأمكان أزالة الجزء الدقيق جراحياً .

وإذا كان الألم الوركى المزمن Chronic sciatia سببة انفصال جزء دقيق من الغضروف نادراً مايكون للعلاج اليدوى manipalation أو الشد traction أو الأبر الصينية acupuncture أو الراحة فائدة دائمة وحتى الحقن الشوكية مثل epiduvals تخفف الأعراض على الأكثر لفترة قصيرة . أن مشكلتك فى كيف تساير الآلام الوركية المزمنة . ولا يؤثر معاناه الآلام الحادة لفترة طويلة على نفسيتك فقط وأنما أيضاً على عملك وحياتك الأسرية وسوف نتناول هذا بالمزيد من التفصيل فيما بعد .

آلام الذراع المزمنة قابلة للزوال تلقائياً ولو أن هذا يستغرق مابين ستة إلى تسعة شهور .

## 2- تليف جذور الأعصاب القريبة من الأم الجافية Epidural root Fibrosis

عندما يعود غضروف منزلق إلى مكانة الأصلى قد يصبح بخلاف جذر العصب بة ندوب نتيجة الألتهاب والتجريح وقد تصبح متصلاً بجدران القناة الشوكية . وأذا حدث هذا ولو أن الألم المستمر فى الطرف سيقل ، فقد يعود عندما تنحنى . عادة يخف الألم ببساطة بالأعتدال أو الاستلقاء مسطحا وبمرور عدة شهور يصبح المدى الحركى محدودا لأن نسيج الندبة قوى وفى بعض الحالات يصبح جذر العصب حراً فى الوقت المناسب وتتحسن مدى حركتك . وإذا لم يحدث هذا فقد تحتاج الى الألتزام ببرنامج من التمرينات العلاجية المصممة لمد النسيج المتليف بالتدريج . أحياناً تعالج هذة المشكله بجراحة فى العظام مع استخدام العلاج اليدوى تحت التخدير من اجل مد Stretsh جذر العصب بحركات رفع الرجل extreme straigh - leg raising movements . وقد تستجيب بحقن الكورتيزون أو ال steroid . ( انظر شكل 5 )




( شكل 5 ) تليف جذور الاعصاب بألام الجافية

1- الحبل الشوكى　　2- جذر العصب　　3- الغضروف

4- الفقرة　　5- غُمد اوقميص جذر العصب

## سادساً: توتر المفاصل وسوء تراصفها Joint strain and malalignment

إذا حدث التواء أو اهتزاز لأى مفصل – قد تصبح العظام مزاحة عن موضعها مما يسبب آلاما مبرحة شديدة عندما تتأثر الأربطة وكبسولة المفصل . والمصطلح الطبى لهذه الازاحة هو Subluxation الخلع الجزئى .

### 1- المفاصل السطحية Facet joints

غالباً مايكون سبب آلام الظهر الحادة أحد المفاصل السطحية الصغيرة Facet joints التى تربط بين أجزاء الفقرة حيث تكون متوترا أو خارجا قليلاً عن التحاذى هذا النوع يمكن أن يحدث عند أى مستوى للعمود الفقرى , ومثل مشاكل ومتاعب الغضروف يحتمل كثيراً أن يؤثر على العنق وأسفل الظهر ويأتى الألم

مباشرة من تهيج المفاصل السطحية Facet joints وإذا حدث ان الكبسولة المفصلية فإنها قد تضغط على العصب .

## 2- فى أسفل الظهر In Lower back

قد يسبب ألتواء عنيف أو أنحناء شديد أصابة الاربطة والعضلات وكبسولة المفاصل الوجهية فى منتصف العمر عندما تبدأ الغضاريف فى الانحلال وتكون الاربطة مرتخية نوعاً ما تميل المفاصل السطحية الى الانزلاق عن التراصف والمحاذاة . أعراض هذا النوع من الهجوم تشبة كثيراً الاعراض التى سببها أنزلاق أحد الغضاريف أسفل الظهر . حيث أن الألم قد يكون حاداً للغاية وتحد من حركاتك فى اليومين الأولين أو الثلاثة أيام الأولى وقد ينتشر ألألم حتى الردفين . الورك وأسفل البطن والفخذين كما فى حالة الأنزلاق الغضروفى ولكن دون حدوث ألام حادة فى الرجل عندما تنضغط جذور العصب الوركى وبدون حدوث التنميل أو الضعف فى الذراع أو الرجل ويستجيب هذا النوع من الألم للراحة ، والمسكنات والتمرينات الرياضية والعلاج اليدوى Manipulation ويتوقف الكثير على حالتك العامة من حيث الصحة واللياقة .

والشفاء قد يتوقف على طبيعة التوتر والارتخاء العضلى للمصاب ازاء الالم .

## 3- فى منتصف الظهر In the mid back

الألتواء أو توترات الأنحناء قد تفجر أيضا آلاما حادة فى منتصف الظهر تتشعب وتنتشر مثل حزام حول الجنب بل حتى إلى مقدمة الصدر او الجزء العلوى من البطن فى البداية يمكن أن تكون هذه الآلام من الشدة بحيث تصبح حركة التنفس مؤلمة . وقد تكون نفس مجموعة الأسباب السابقة مسئولة كما فى

المشاكل الفقرية الأخرى ، وعلى سبيل المثـال فإن لاعب الأسكواش الذى لم يقم بالأحماء المناسب وكان شديد العنف فى ضرباته قد يعانى من هذا النوع من الألم بعد ذلك ببضع ساعات . فإذا كنت تقوم بتحريك أساس المنزل ومنهمكاً فى رفع قطع الأثاث فإنك معرض أيضاً لتلك الخطورة واحياناً يمكن أن تحدث هذة المتاعب والألام إذا تقلبت فى فراشك ليلاً وحتى بعد زوال الألم المبدئى يشعر عدد كبير من الناس بشئ من الألم ويجدون أن حركاتهم تظل محدودة ومقيدة لأسابيع أو شهور حتى لسنوات مالم يتلقوا العلاج المناسب والذى فى هذه الحالة يستدعى العلاج اليدوى manipulation .ألام منتصف الظهر الأقل حدة منتشرة بصورة عامة ويمكن أن تحدث فى أى مرحلة عمرية ولو أنها تؤثر فى أغلب الأحيان على الشباب ومن هم فى منتصف العمر . وسوف تشعر بتحسن إذا اتخذت وضعاً مناسباً ولكن سرعان مايعاودك الألم إذا حاولت تغيير الوضع أو استرت إلى أتجاة معين وهذا النوع من الألم سببة المفاصل السطحية Facet joints أو الأنزلاق الغضروفى البسيط أو أصابات الضلوع عندما يسوء تراصف وتحازى المفاصل بين الضلوع واظهر الفقرات الصدرية وبصورة عامة تكون الأنحرافات القوامية سواء بالعمود الفقرى أو بالجسم وخاصة الجانبية منها من أهم أسباب هذا النوع من الأصابات .

## 4- فى العنق In the neck

المتاعب التى تصيب أية مفاصل فى عنقك ستجعل عنقك متصلباً جداً ومتألماً ولهذه الحالة أعراض مطابقة لأعراض الأنزلاق الغضروفى فى العنق ويمكن تطبيق مصطلح Wry neck التواء العنق على هذة المشكلة فإذا كنت تعانى من توتر مفصل سطحى Facet joint فى العنق فإنة سيؤلمك وستكون حركاتك

قاصرة على أتجاهات معينة عندما تدير رأسك الى أحد الجانبين او عند ثنى الرأس للأمام أو الخلف ويجد معظم الناس الأستلقاء مبعدين ثقل الرأس عن الرقبة أكثر راحة بينما يشعر آخرون أن ذلك أسوء والحل ابقاء العنق مرتكزاً : جرب أرتداء ياقة لينة ، أو لف فوطة واستخدمها لوقف تحريك رأسك من جنب لأخر اثناء النوم. وهذا سيلطف الألم ويساعد على عملية الشفاء ونادراً ماتؤدى هذة النوبات الى أية متاعب طويلة الأجل ولكن أحياناً بعد عدة اسابيع بل شهور قد يستمر الألم مع الحركة المقيدة والآلام التى تمتد الى منطقة العظم الكتفى Shoulder blade ولكن عموماً فإن العلاج اليدوى مفيداً جداً فى أستقرار هذا النوع من الحالات . ورغم ان الفرق لن يظهر بالأشعة السينية فانة فى امكان المجبر البارع أكتشاف ما إذا كانت المفاصل السطحية Facet joints ملتوية Sprained فقط أما أنها ليست فى الوضع الطبيعى out of alignment .

## سابعاً : توتر المفصل العجزى الحرقفى Sacroiliac joint strain

هذا يحدث بشكل عام فى السيدات الشابات واللأئى فى منتصف العمر ولو ان الرجال وخصوصاً الرياضيين قد يعانون أيضاً من هذة المشكلة ، ان انتشار هذة الأصابة أكثر بين النساء ربما يرجع إلى الحمل لأن الرباط الليفى المتين للمفصل العجزى الحرقفى الذى يربط العمود الفقرى بالأرداف يصبح مرتخياً أثناء الحمل أستعداداً لوضع الطفل وقد يكون السبب المبدئى لتمزق المفصل العجزى الحرقفى حركة التواء أو أنحناء وفى أستطاعتك أيضاً أحداث الضرر إذا خطوت بعيداً عن حاجز حجرى بالطريق فجأة وبدون توقع وتكون عضلاتك غير مستعدة للأطالة فتمتص الأربطة Ligaments القوة وما إن يتوتر المفصل العجزى الحرقفى أو يزاح ستشعر بألم حاد فى المنطقة الداخلية العليا من الردفين عندما تضع قدمك أو

تضرب الكعب فى ذلك الجانب . كمـا ستكون هنـاك منطقة آلام خلفيـة وتديـة الشـكل تنتشر بعمق داخل أسفل الرفين فذا كان الألم حاداً فقد ينتقل ويحتـد إلـى اسفل خلـف الورك ولايؤدى هذا إلى أنضغاط أعصاب رئيسية ولهذا لن يحدث أى تنميل أو ضعف للعضلات . وعموماً فإن هذة المشكلة لا تحدث آلاماً حادة للغايـة فالمسـألة لـن تعدو أزعاجاً ومضايقة تؤلم عندما تستسلم للراحة . وتزول كثير من هذة التوترات تلقائياً خلال أسبوع واحد أو أسبوعين ولكنها إذا أستمرت فإنهـا تسـتجيب بسـرعة للعـلاج اليدوى **maniupulation** . وعلى أى حال اذا توتر الرباط أكثر من مرة أومرتين يحتمل حدوث وخزات طويلة الأجل أو آلام مثيرة أحيانـاً وتوجـد طـرق مفيـدة وفعالـة لاحكام الأربطة بالحقن المقوية **sclerosant** من أجل احكام المفصل . اذا أسـتمرت الأعراض أكثر من شهر واحد يفضل الذهاب الى طبيبـك للفحص فـى حالـة الالتهـاب المزمن وليس فى حالة مجرد التواء مفصلى . ولو أنك قد تدرك تماماً متى بدأ الألـم وما سببة .

## ثامناً :أصابات الأربطة ligament injuries

لا يحتمل أن يكـون السـبب الوحيد لآلام الظهـر الأربطـة المتوتـرة ولكـن هنـاك أنواع معينة من الأصابات تكون فيها الأربطة السـبب الرئيسـى للألـم . والأربطـة لا تشفى بسرعة لأن امداد الدم محدود بالنسبة لها أنها قد تستغرق زمناً أطـول للشـفاء من العظـم المكسـور . وفـى الحقيقـة فإنهـا فـى الغـالب لا تشـفى شـفاء كـاملاً تاركـه أنسجة ندبية ( نسيج ليفى مجدول يمنع الأربطة من الأنـزلاق فـوق سـطح العظمـة ) وهذا يمكن أن يعتبر مصدر ألم مزمن .

## 1- تمزق وأرتخاء الأربطة Slack or strained ligaments

فى السن المتقدمة تصبح الغضاريف نحيلة وأرهف مما يجعل الفقرات متقاربة أكثر ، الأربطة التى أعتادت على دعم العمود الفقرى بإحكام تصبح مرتخية أثناء الحمل كما أن من شأن اصابة العمود الفقرى إزاحة أو تحريك المفاصل وإذا حدث هذا فهناك أحتمال لآزاحة المفاصل السطحية Facet joints من وقت لأخر وتثير التوترات والتغيرات الصغرى فى الوضع تؤدى الى الشعور بأن الظهر خارج موضعة going out أو أنة يغلق مسبباً ألما حاداً مصحوبياً بانتشار مؤلم فى الظهر كلة . نوبات الاغلاق سواء فى العنق او فى منطقة اسفل الظهر سببها عدم الاستقرار. ويأتى الاحساس بالغلق من أزاحة المفاصل السطحية Facet joints وإذا كان الغضروف متأثراً أيضا فإن الأنحناء لمدة طويلة أو الأنشطة التى تتطلب الأنثناء تسبب الألم والتصلب وقد لا يقوى على الأعتدال فإذا كنت تعانى من هذة الحالة يحتمل أن يتأثر أسلوب حياتك وتصبح الأنشطة الذاتية مشكلة . إذا كانت الأربطة مرتخية أو ضعيفة أيضا فسوف تشعر بألام بعد الجلوس أو عدم الحركة لمدة طويلة وأى تغيير فى الوضع يحتمل أن يفجر وخذات حادة والأربطة تكون فى منتهى الضعف عند أطرافها حيث نقطة أتصالها بالعظام ويمكن أن يزداد أرتخائها وتحدث بها اطالة وفى هذة الحالة ستصبح ملتهبة محدثة ألما شديداً فى كثير من الاوقات وهذا الألم يحتمل أن يكون أقصى وأشد وقعاً أولاً وقبل كل شئ فى الصباح ولكنة يقل عندما تتحرك لكنة يتفاقم بالتمرينات العنيفة أو الأنشطة العنيفة أيضاً . هذا النوع من آلام الظهر صعب المراس حيث يستحيل أن تبدو خالياً من أية شكوى الأستجابة للعلاج مختلفة ولكن الأهتمام بقوامك واللياقة العامة والنغمة العضلية الجيدة والتمرينات الرياضية يمكن أن تفيد . كل نوبة حادة للعلاج بالطرق المعتادة ( أى الراحة أو استخدام ياقة أو كورسية أو التمرينات أو العلاج اليدوى

أو الأبر الصينية إذا كنت تعانى من تكرار نوبات الألم يتعين أن Manipulation
تعرف ما هو الأفضل لحالتك ) ولكن النتائج المستديمة تتحقق فقط بتثبيت القطاعات
غير المستقرة العلاج التصلبى للأربطة Ligament sclerosant therapy كفيل
بإنجاز هذه المهمة . والبديل شد منزلى منتظم على مكنة أو جهاز شد عكسى .
regular home traction or an inversion traction machine
وكلما تقدم بك العمر كلما ازداد استقرار عمودك الفقرى مرة أخرى لأن اربطة
العمود الفقرى سوف تميل إلى التصلب ويصبح كامل هيكلك أشد صلابة .

## 2- مجموعة أعراض ضربات السياط Whiplash syndrome

تحدث هذه الأعراض عندما تصبح الأربطة المحيطة بمفاصل الرقبة متوترة أو
ربما ممزقة Ruptured وقد تحدث إذا مال الرأس بشدة إلى الأمام كما يحدث مثلاً
فى حادث تصادم السيارة فجأة فالعضلات لا تكون مستعدة لإمتصاص الصدمة ولهذا
تدفع إلى أقصى مداها وهنا تمتص الأربطة الصدمة . وفى هذا النوع من الحوادث قد
يصيب التلف أجزاء أخرى من العنق مثل الغضاريف والعضلات والفقرات . كثير من
أعراض لسع السياط تمر دون أن يتنبة لها أحد فى البداية لأن الأشعة السينية لن
تظهر الضرر الحادث فى الأربطة والنزيف الداخلى قد يكون فى منتهى البطء ولكن
على امتداد عدة ساعات ربما طوال الليل قد يصبح متصلباً جداً ومؤلماً ومن الأهمية
بدء امتداد عدة ساعات ربما طوال الليل قد يصبح متصلباً جداً ومؤلماً ومن الأهمية
علاج هذة الحالة فى مراحلها الأولى وإلا فإنها يمكن أن تتحول إلى آلام ومشاكل
طويلة الأمد فلو كان هناك أدنى أحتمال بجرح مثير للسعات السيط بادر بعرض نفسك
على طبيبك والذى يحتمل ان يشير عليك بالتزام الراحة ويصف لك مسكنات للألم
وربما أعطاك ياقة لترتديها آياماً قليلة . أفضل شكل للعلاج المبكر هو الشد اليدوى

Munual traction على يد معالج أخصائى علاج يدوى Manual therapist.
ويجب ان نعرف انة فى كثير من الاحيان لاتظهر اعراض انزلاق فقرى عنقى الا بعد مرور فترة زمنية طويلة .

## تاسعاً : التوترات العضلية Muscular strains

الأصابات العضلية فى الظهر والعنق ليست شائعة كما يتخيل معظم الناس وكثير من حالات الألم فى الظهر يصفها الأطباء أغلب الأحيان بأنها عضلية أو رباطية .العضلات المتوترة قد تكون نتيجة نتوء غضروفى أو أجهاد مفصل سطحى Facet joint . وتحدث الأصابه العضلية للظهر بطريقة نمطية للرياضى الذى يمارس تمرينات عنيفة بعد اجراء احماء غير كافى وخاصة بالنسبة لتمرينات المرونة والاطالة . ويحتمل أن يبدأ الألم فجأة ويتكرر حدوثة بعد تكرار الفعل الذى فجرة . حركات الوصول Reaching أو الجذب Pulling قد تؤدى إلى تفاقم الألم وقد تصبح العضلات أرق ومتورمة قليلاً وربما يحدث بعض النزيف الداخلى إذا أصيبت العضلة . الأجهاد العضلى قد يكون مصدر إزعاج ولكنة فى العادة يستجيب للراحة والعلاج الطبيعى .

### 1- التوترات العضلية المزمنة Chronic muscular tension

أحياناً تصبح العضلات متوترة توتراً مزمناً وهذه الحالة فى العادة نتيجة سوء أو ضعف القوام Poor posture وتنتشر بين الناس الذين يقضون ساعات طويلة منحنين على المكتب مثل طابعى الألة الكاتبة أو مستخدمى الكمبيوتر ، وعمال المصانع الذين يقفون أو يجلسون فترات طويلة وسواعدهم مرتخية لأدارة وتداول أشياء صغيرة . فإذا كان عملك يتضمن مثل هذا القوام posture من الضرورى

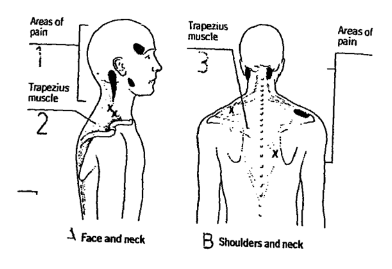
التأكد من أن مكتبك أو مقعدك بالأرتفاع المناسب لك . فإذا كنت طويلاً فسوف تضطر إلى أن تميل برأسك وكتفيك قليلاً للوصول إلى أرتفاع العمل المصمم أصلا لشخص متوسط الحجم . وهذا الوضع قد يفرض أجهاداً أكثر على العضلات التى تعمل بأستمرار على دعم وأرتكاز الحمل . ويمكن أرخاء العضلات المتوترة بالتدليك أو التمرينات . وإذا كنت تؤدى مهمة تتضمن تكرار نفس النمط الحركى فى الذراعين والكتفين ، على سبيل المثال العمل على خط انتاج بالطبع تصبح العضلات مرهقة ومجهدة وفى هذة الحالة قد تضيق المناطق المعرضة المفجرة للألم وتبدأ فى تحويل الألم إلى المناطق الأخرى ويختلف هذا الموقف قليلاً عن الألم القوامى الأستاتيكى ( الثابت ) الذى يحس به الرسام الهندسى حيث يكون منكباً على قراءة رسوماتة ، ولكن كلتا الحالتين أختبارات للتحمل العضلى أحداهما من خلال تكرار الفعل والأخرى من خلال الموقف الثابت أو بمعنى آخر التحمل العضلى الثابت والذى يعنى أنقباضات عضلية متكررة لفترة طويلة والأخر عكس ذلك كما أن الأجهاد السيكولوجى من عوامل تحديد الفرد الذى يقوم بنفس الأنشطة فى نفس الموقع والذى يكون أكثر تعرضاً للشكوى من الآلام المزمنة فى العنق أو الكتفين أو الصداع إذ أن من شأنة إحداث درجة عالية من القلق والأحباط وزيادة فى التوتر العضلى لا سيما فى العنق فإذا عجزت عن أطلاق هذة التوترات من خلال بعض المنافذ البدنية قد تكبت وتقمع أنفعالاتك بتوتر عضلاتك معظم الناس الذين يشكون من آلام العنق قد يتساءلون من وقت لآخر هل السبب تيار الهواء الذى تعرضت لة من تلك النافذة المفتوحة فى السيارة أم المكان البارد الذى كنت فية لمدة ساعة أو ساعتين الليلة الماضية ؟ هذا أفتراض عام وهناك عنصر من الصدق فيه فالتيارات الباردة أو الرياح بتبريدها السريع للجلد والعضلات السطحية تسبب زيادة فى التوتر العضلى مما تقلل من تدفق الدم . وهذه العوامل مجتمعة يمكن أن تؤدى إلى نشوء مواضع مفجرة للألم سوف نوضحها فيما بعد ويجب أن نعلم أن مشروبات معينة مثل القهوة منشطة ومنبهة

للجهاز العصبى يمكن أن تتسبب فى زيادة قابلية العضلات للأثـارة ممـا يجعلهـا أكثر أحتمالاً للأنكماش على أمتداد فترة زمنية كما ان الافـراط فـى تعـاطى الكحـول ترهـق عضلاتك وعلى امتداد فترة زمنيـة طويلـة قد تتلف خلايـا العضـلات . وفـى الأونـة الأخيرة أصبح من المسلم به أن أطعمـة معينة بالنسبة لبعض النـاس قـد تسبب ردود فعل غير سوية للعضلات محدثة آلاماً عضلية واسـعة النطـاق ومـا لـم تـدرك وتتفهـم ذلك فإنة سيظل سبباً خفياً ومجهولاً لآلام ظهرك .

## عاشراً: نقط تفجير الآلام Trigger points

آلام العمود الفقرى يمكن أن تتشعب إلى المناطق المجاورة وان توجد مواضـع ثانوية للتوتر تصبح حزماً أو عقداً صغيرة فى العضلة . ومن المعتاد تسميتها التليف fibositis ولكن تسـمى حاليـاً trigger point phenomena ظواهـر النقـط المفجرة للألم أو myofascial dys Function الخلل الوظيفى للأنسـجة العضليـة الضامـة . وهذه العقد أو الحزم شائعة جداً فى عنق وكتفى الذيـن يعـانون مـن أجهـاد قوامى postural stress أو من نوبات حادة مـن آلام العنـق التـى سـبق ذكرهـا إذ توجد اوضاع حيث تنشأ تلك المواضع المفجـرة للألـم فـإذا لمسـت أحـدى هـذه النقـط ستشعر وتحس بعقدة مشدودة صلبة يمكن ان تتحرك أستجابة للضغط العميق ناشـرة الألم فى أى مكان مؤلم بالكتف أو الذراع أو الصـدر . ويجـب معالجـة هـذه المشـكلة بطرق متعددة . أولا إذا كانت هناك أصابه لمفصل بالعمود الفقرى يجب علاجهـا وأذا لم يكن هذا هو السبب الرئيسـى . تحتـاج النقـط الرقيقـة فـى العضلـة إلـى الارتخـاء بالتدليك أو العلاج الطبيعى أو تمرينات المد أو البسط السلبية أو الحقن الموضعى أو الأبر الصينية وبعد ذلك يتعين تغيير الظروف التى أدت إلى المشكلة سواء فى العمـل أو المنزل ضمـاناً لعدم عودة التوتر أو الألم وهذا التغيير قد يشمل تحسـين المقعـد أو

مواءمة مهمة أو وظيفة بحيث يكون ظهرك واقعاً تحت توتر أو شد أقل وفى المنزل قد تضطر إلى تغيير أرتفاع أسطح عملك وعلى حين فى المكتب قد يتعين عليك الحصول على حوامل لكتبك ومستنداتك بحيث يكون خط نظرك افقياً تقريبياً " التصميم الأرجونومى ergonomic الذى يوائم ببيئة العمل بحيث يناسب الشخص الذى يعمل فيها عامل هام للغاية فى التخلص من آلام الظهر التى سببها رداءة أو قصور القوام". شكل ( 6 )




شكل يوضح نقط ومواضيع تفجير الألم . A – الوجه والرقبة B – الكتف والرقبة

1 ، 4 منطقة الألم ، 2 ، 3 العضله المربعة شبه المنحرفه .

## حادي عشر : آلام القوام Postural pain

ربما كانت هذه الآلام أحد أسباب آلام الظهر المزمنة واكثرها شيوعاً . فالألم هو النتيجة الطبيعية لأتخاذ وضع تظل فية عضلة أو مجموعة عضلات أو أربطة فى حالة توتر لفترة طويلة . آلام القوام قد يكون سببها طول مدة الوقوف أو الجلوس أو الأستلقاء .فإذا وضعت كعب قدمك على كرسى وأبقيت رجلك فى وضع افقى لمدة تتراوح بين 20 ألى 30 دقيقة فهناك أحتمال أن تحس بتصلب ركبتيك وبآلام بهما بمجرد محاولة تحريكها مرة أخرى . فالركبة ليست مصممة مثل كوبرى / جسر معلق وستبدأ الأربطه تؤلمك إذا متدت حتى تقاوم الجاذبية . فى أى نظام ميكانيكى أضعف النقاط هى الوصلات أو المفصلات التى تسمح بالحركة وكما أن مفصلات الباب ستصبح مثنية أو تنكسر إذا أستمر فتح وغلق الباب بطريقة غير صحيحة كذلك فأن الأربطة التى تعمل على المفصل سوف تتآثر إذا أستخدمت قوى غير متكافئة أو زائدة أو متواصلة خلال المفاصل وفى الغالب فإن كل ماتحتاج إلية هو تحسين قوامك ومزاولة التمرينات بهدف تقوية العضلات المستخدمة فى القوام وتغيير وضع الحوض الذى يؤثر على أطراف الجزء السفلى .

### 1- مجموعة أعراض الظهر المنحنى Sway back syndrome

وتعرف أيضا بأسم الظهر الأجوف Hollow back هذه طريقة للوقوف تؤدى غالباً إلى آلام الظهر . فالبطن بارز إلى الأمام بينما زاوية ميل الحوض مسحوبه إلى الخلف وإلى أعلا بحيث يكون أسفل الظهر مقعراً . ومن العوامل المعتادة لهذة الأعراض التحرك الزائد hyper mobility أو المرونة الزائدة excessive flexibility . بعض الناس تمتاز مفاصلهم بالمرونه الزائدة وعرضة للمعاناة من هذه المشكلة وهناك آخرون تركوا عضلات بطونهم ترتخى بعدم الأستخدام حتى

أصبح الحوض يميل إلى الأمام وإذا كانوا يضعون أيضاً وزناً اضافياً حول الحجاب الحاجز . مما يؤثر على حرية التنفس بطريقة طبيعية كما أن المرأة الحامل معرضة للخطر كذلك المرأة التى تلبس حذاء بكعب عالى يقع ثقل الجسم أماماً على المشط مما يؤدى إلى وقوع خط الثقل أو الجاذبية خارج قاعدة الأرتكاز فيفقد القوام توازنه وعند محاولة أعادة الأتزان فإن مجموعة العضلات الناصبة للعمود الفقرى تعمل بشكل شبه مستمر مما يؤثر ذلك على تلك المجموعات العضلية وكذلك العمود الفقرى ومع أستمرار ذلك قد يحدث أنحرافاً قوامياً أمامى خلفى بالعمود الفقرى .

## 2- العمود الفقرى المتلامس Kissing spines

هذه الحالة نوع آخر من الظهر الأجوف وفيها تتلامس وتضغط أطراف النتوءات الفقرية ( الشوكية ) إذا أستمر وضع sway back الظهر المنحنى لفترة زمنية طويلة ومن شأن هذة الحالة أحداث آلم موضعى أكثر حدة ، وفى وسع طبيبك أكتشاف ما إذا كنت تعانى من هذه المشكلة . عن طريق الفحص باللمس لمنطقة الرقبة للنتوءات الشوكية وربما يحتاج الأمر للتدخل الجراحى .

## 3-التوترات فى العنق Strains in the neck

ممكن أن تحدث هذه المشكلة بسهولة إذا كنت تمارس عملاً ساكناً ( ثابت ) يتضمن الميل أو الأنحناء على مكتب لفترة طويلة ورأسك منثنى إلى الأمام . هذا الوضع يفرض توتراً متواصلاً على عضلات أعلى الظهر والرقبة ويؤثر على الكتفين المدفوعين إلى الأمام مما يؤثر على العضلة Trapezius المثلثة بالظهر حيث تطول وتضعف هذا القوام يحدث توتراً فى العضلات أكثر مما يؤثر على الأربطة ويؤدى إلى آلم فى العنق والكتف ومنطقة لوحة الكتف shoulrer blade

تحدث بعد بضع ساعات ويمكن التخلص منها بأجراء بعض التمرينات والحركة . ولكن بعد أنقضاء عدة أسابيع أو أشهر لا تكفى الحركة لأزاله الألم ويبدأ نمط التوتر العضلى المزمن وفى بعض الحالات بدلاً من أحداث آلام فى العنق أو الكتفين قد يؤدى التوتر فى العنق يؤدى الى الصداع الذى يحدث اما نهاراً او فى المساء ولو انه فى هذة الحالة ناتج من الاجهاد البدنى اكثر مما هو ناتج عن الاجهاد النفسى .

## ثانى عشر: الأصابة العنيفة للعمود الفقرى Violent injury to the spine

إذا سقطت من مكان مرتفع أو اصطدمت فى أى موضع على أمتداد عمودك الفقرى ، فإنك عرضة لخطر الأصابه البالغة سواء فى الفقرات والحبل الشوكى والأعصاب مما قد يؤدى لا سمح الله إلى الشلل بل حتى الوفاه لأن تلف الحبل الشوكى فى حد ذاته معناه أستحالة نقل أية نبضات عصبية أسفل منطقة التلف وحتى لو أستطعت أن تنهض وتعرج لايزال يتعين عليك أستشارة طبيب للفحص والتأكد من عدم تلف العظام بالأشعة السينية ومعظم الكسور بالعمود الفقرى ليست خطيرة نسبياً وقد لا تحدث نتيجة حادث عنيف وقد لا تشعر أن عمودك الفقرى به كسر .

### 1- النتش Avulsion

فى النتش او الابعاد يصبح طرف النتوء المستعرض transverse أو النتوء الشوكى مشروخاً أو مشدوداً إلى الخارج ويحدث هذا أحياناً نتيجة عمل عضلى يتسم بالعنف أدى الى الاصابة . والرياضيون بصفة عامة ضحايا هذا النوع من الأصابات فإذا كنت تعانى من هذا النوع ستشعر بألم مفاجئ وحاد عند حدوثه لأول مرة وفى هذه الحالة عليك الأمتناع عن أى نشاط يثير الألم إلى أن يزول مصدر الشكوى .

## 2- الكسور الصغيرة / البسيطة Microfracture

النوع الثانى من الأصابات البسيطة الكسور الصغيرة وتتمثل فى شرخ أفقى أو كسر خلال اللوحة النهائية للفقرة أو أحد articular processes المفصلية . لقد تبين أخيراً أن الكسور البسيطة يمكن أن تحدث حتى بدون أصابه عنيفة على سبيل المثال عند رفع ثقل كبير . معظم الناس لا يستفيدون بأبحاث الأشعة السينية الخاصة اللازمة لألقاء الضوء على مثل تلك الكسور المتناهية الدقة ولكن أذا أصبت بكسر بسيط جداً مجهول وخفى عليك . فقد تجعلة أسوأ حالاً بالعلاج الخاطىء أذ ليس من الحكمة أستخدام العلاج اليدوى أو تحريك الكسور البسيطة لأن الراحة أفضل علاج لها . معظم الكسور البسيطة تشفى تلقائياً دون أى علاج ولكن الناس الذين يشكون من آلام الظهر المستمرة قد يكونوا مصابين بكسور صغيرة وبسيطة للغاية لم تتحد وتلتئم بشكل سليم .

## 3- كسور الأجهاد Stress Fractures

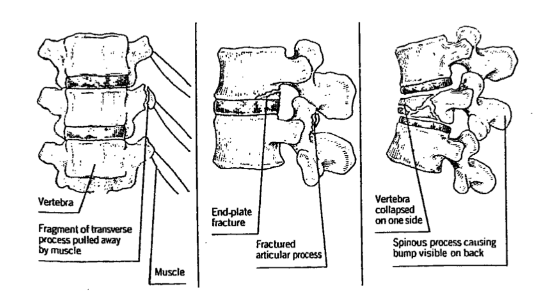
قد تحدث هذه الكسور أسفل الظهر إذا فرضت قدراً كبيراً من الأجهاد على العمود الفقرى على سبيل المثال من خلال التمرينات البدنية أو الألعاب الرياضية العنيفة مثل تخطية الحواجز hurdling والقفز بالزانه pole vaulting وجرى المسافات الطويلة long distance rinning ويمكن أن تحدث كسور بسيطة أو مضاعفة crush Fractures بهذه الطريقة . ويحتمل أن تشعر بانذار مسبق فى صورة ألم أو تصلب نتيجة الأسراف فى الأستخدام ولكن عندما يحدث الكسر يحتمل أن تشعر بمزيد من الألم الحاد والمفاجىء علاوة على الألم الأساسى وسوف تشعر بألم حاد وأكثر ضراوة إذا كررت النشاط الذى كان السبب الأول فى الأصابة ولهذا

يتعين التوقف عن النشاط العنيف لفترة تتراوح مابين ستة وثمانية أسابيع إلى أن يتم التئام الكسر .

## 4- الكسر المتفتت Crush Fractures

أحياناً ينهار أحد الغضاريف كلياً وقد يحدث ذلك نتيجة أصابه شديدة وفى العادة يصاب بذلك كبار السن الذين تصبح عظامهم رقيقة هشة osteoporosis بحيث يمكن أن يؤدى الجسم ذاته إلى تهشم إحدى الفقرات فإذا كنت مسناً وشعرت بألم مفاجىء وحاد فى الظهر يقيد حركتك ( عادة فى منتصف الظهر أو الجزء السفلى منه ) بدون تعرضك لأصابه خارجية معينه ربما كان السبب كسر مضاعف وإذا كنت تشعر بألم حاد يجب عليك استشارة الطبيب وإذا أشتبه فى حدوث كسر مضاعف Crush Fracture فقد يرتب لك الكشف بالأشعة السينية وبعد الكسر المضاعف تصبح الفقرة مسمارية الشكل ويظهر ذلك بوضوح فى صورة الأشعة وقد تظهر زاوية أو أنتفاخ فى منطقة الألم يكون مرئياً من الخارج لأن العظم قد wedged بهذا الشكل . كما أنك ستنزع إلى الأنحناء إلى الأمام ويمكن أن يتشعب الألم حول كلا جانبى صدرك أو بطنك . مبدئياً العلاج الوحيد لهذه الحالة المسكنات مع التزام الراحة . ولكن فيما بعد قد يحتاج الأمر إلى استخدامة بعض الأدوية لتساعد العظام على استعادة مكوناتها المعدنية .

على أى حال بمجرد تكوين الأنضغاط المسمارى wedge compression يحتمل استمرار الأنتفاخ . وأفضل طريقة لمكافحة التنخر العظمى الوقاية منه ، ويجب أن تظل نشطاً فى السن المتقدمة أطول مدة ممكنة لأن هذا يشجع على التجديد المستمر للمكونات الأساسية فى بنية العظام . انظر شكل ( 7 )




A B C

شكل ( 7 )

شكل يوضح أشكال الكسور

A - كسر متفتت

B - كسر بسيط

C - كسر القلع أو النتش

## 5- التهاب نهايه عظم العصعص Coccydinia

السقوط على عظمة العصعص Coccyx يمكن أن يؤدى إلى كدمات مؤلمة مستمرة يمنع المرء من الجلوس المريح عادة هذة الكدمات تشفى تلقائياً ولكن إذا ظل الألم شديداً لعدة أشهر قد يحتاج إلى حقن موضعى لتقليل الألتهاب قليلون جداً الذين يحتاجون إلى إجراء عملية جراحية .

## 6- انزلاق الفقرات وتحلل الفقرات Spondylolisthesis Spondylolysis

الفقرات فى أسفل الظهر تخرج احياناً عن الخط بشكل مؤثر وقد يسبب هذا الوضع آلاماً فى الظهر إذاتحدث آلاماً حادة بالمفاصل أو الأربطة وقد تضغط الأعصاب مسببة آلاماً فى الرجل أو تنميلا أو وخذ يشبة وخذ الأبر او الدبابيس فى الأرجل .

### * تحلل الفقرات Spondylolysis

عبارة عن شرخ بسيط عبر القوس العصبى . أحياناً تكون الحالة خلقية ومع ذلك حتى اذا كانت كذلك فإن العيب الخلقى لا يصبح ظاهراً الى أن يناهز الطفل السادسة من عمرة ربما كان عامل وراثى إذا أن أعضاء أسرة بها هذا العيب الخلقى أكثر أحتمالاً بنسبة 25 بالمائة للمعاناه من اضطرابات فقرية خطيرة ويمكن أن يحدث spondylolysis أيضا نتيجة لآصابة عادة من السقوط عدة مرات على جانب الظهر أو الأستخدام الزائد والمفرط بالنسبة لمتسابقى المسافات الطويلة ونتيجة لهذا الشرخ قد يحدث انزلاق الفقرات القطنية spondylolisthesis وهذه الحالة يتهشم فيها جزء من الفقرات وينزلق خارج موضعة إلى الأمام أو الخلف .

### * انزلاق الفقرات Spondylolisthesis

هذه حالة أشد وأقصى وفيها يخترق القوس العصبى neurol arch وتنتقل الفقرة وتتزحزح من مكانها عادة إلى الأمام ومن المحتمل أن تكون معظم الحالات ناشئة عن التحلل الفقرى spundylolysis حيث يصبح الشرخ كسراً نتيجة الأجهاد والضغوط الزائدة أحياناً تنزلق الفقرة تدريجياً عندما تبلى المفاصل السطحية Facet

jointمــع تقــدم الســن ويطلــق علــى هــذة الحالـــة degenerative spondylolisthesis الأنـزلاق الانحلالى وغالبـاً مــاتصيب النــاس الذيـن بلغـوا الخمسين أو أكثر وتحدث فـى النسـاء أكثر مـن الرجـال وأكثر أنتشـاراً بين السـود بالمقارنه مع البيض .

مقدار الزحزحة قد يكـون طفيفـاً جداً وقد لا يوجد أى ألـم ولكـن إذا أكتشـف أنتقـال الفقرة فى طفل نام يجب رصد وملاحظة مقدار الأنزلاق بكل عنايـة بالأشـعة السينية كل سته أشهر لأكتشاف أيه حركة أكبر وهذا ضرورى لأن الأنـزلاق إذا أصبـح حـاداً أثناء نمو الطفل فقد يتخذ الطفل شكلاً شاذاً ناتجاً عن تقعر أسفل الظهر ويحـدث هـذا بصفة عامة إذا تحركت أحدى الفقـرات أكثر مـن ربـع أو نصـف عرضهـا . فالعظـام تتحرك على نحو أسرع فى السنوات مابين العاشرة والخامسة عشر ومـا أن يتوقـف نمو المراهقين فلا يحتمل أنزلاق الفقرات أكثر .

ويجب علـى الشـباب الذيـن يشـكون مـن التحلـل الفقرى تحاشـى ممارسـة رياضــات الأتصال والأحتكاك مثل كرة القدم – كرة اليـد – الغطـس – والأنشـطة الأخـرى مثـل الجودو شديدة الخطر على أصابات الظهـر . كمـا يتعين أن يعدوا أنفسـهم لمهنـة أو عمل لا يتطلب رفع الأثقال . يمكن علاج كلتا الحالتين بعملية دمج / صهـر Fusion operation وفــى الحــلات الأقــل حــدة قــد تنجــح عمليـــة إزالـــة الأنضغـــاط decompression وبالنسبة للمسنين يساعد العـلاج التقليدى للاربطـه عن طريق أحكام شد الاربطه منعاً للمزيد من الأنزلاق . بعـض النـاس وجـدوا الشـد أو السـحب العكسى مفيداً بالنسبة للأنزلقات البسيطة .

## رابع عشر: العيوب البنائية Structural Defects

بعض مشاكل الظهر ترجع إلى عيوب خلقية فى بنيان العمود الفقرى . وقد تظهر هذه العيوب عند الميلاد ولكن الكثير فيها لا تظهر ألا أثناء نمو الطفل بعض تلك العيوب طفيفة إلى درجة أنها لا تسبب أية أعراض أطلاقاً وقد لا تكتشف مالم يفحص الظهر لحالة لا صلة لها بالعيب البنائى أو انحناء العمود الفقرى الجانبى Scoliosis وهذه الحالة تعنى تقوص وأنحناء العمود الفقرى للجانب وسببها فى الغالب عدم تساوى الرجلين من حيث الطول مما يجعل الحوض مائلاً إلى جانب واحد . ونتيجة لذلك يقوم العمود الفقرى بالتعويض بالأنحناء قليلاً نحو الجانب الأعلى لأعادة مستوى الكتفين والرأس مرة أخرى إلى وضع أفقى . وفى الحقيقة فإن حوالى عشرة بالمائة من الناس لديهم أختلاف فى طول الرجلين يبلغ السنتيمتر أو أكثر ومع هذا يحدث ميلاً للحوض وتقوساً تعويضياً ضئيلاً للجانب ليس من المحتمل أن ينجم عن هذا مشاكل ربما باستثناء الرياضيين مثل عدائى المسافات الطويلة ولاعبى الجمباز فإذا كنت تشكو من آلم العصب الوركى Sciatica ( عرق النسا ) أو أنزلاق غضروفى حاد فى أسفل الظهر قد تحاول تخفيف ضغط الغضروف الناىء bulging بالأنثناء جانباً ويطلق على ذلك sciatic scoliosis الأنحناء الوركى إلى جانب . وهذه الحالة ظاهرة مؤقتة تزول وتختفى عندما يسترد الغضروف وضعة المعتاد والطبيعى ولكن إذا كنت تعانى من هذه المشكلة لفترة ما قد تصبح العضلات والأربطة قصيرة ومتصلبة ويمكن علاج هذة الحالة يدوياً وممارسة التمرينات التقويمية .

### 1- الأنحناء البنائى الجانبى للعمود الفقرى structural scoliosis

تشوه ينشا أما فى مرحلة الطفولة حيث يكون خطيراً جداً أو فى بداية مرحلة المراهقة . هنا تصبح الفقرة أضيق فى جانب مما يجعل العمود الفقرى يميل نحو

ذلك الجانب مع اللف . وقد أجريـت أبحـاث كثيرة لمعرفـة الأسباب ولكن لم يعرف سوى القليل فنها ويبدو أن السبب هو وجود عيب فى نمو الأنسجة اللينه التى تدعم العمود الفقرى . ومن الأهمية التعرف على ذلك مبكراً ذلك أنـه ليس هنـاك مـا يـدل على أنها حالة التهاب وغالباً ان يصحب هذا التشوة أيـه آلام بـالظهر وأذا سـاورك القلق أو ساور طفلك الأنزعاج والخوف من وجود تشـوة يكشـف بالأشـعة فـإذا وجـد التهاب فى العظام أو الغضاريف فإنه سيظهر فى الأشعة كمناطق مبقعة وخشنه حـول الأسطح العليا والسفلى للفقرة عادة فى منتصف العمـود الفقرى وليس هنـاك عـلاج ناجح حقيقى سوى التمرينات القوامية التقويمية . والحقيقة المطمئنة هى ان عـلاج التقوس غـير السـوى سيتوقف عندمـا يتوقـف نمـو الهيكل العظمـى لأن الأضطـراب يحدث فى أجزاء من الفقرات الخاصـة بنمـو العظـام ونـادراً مـا يصبـح التشـوة حـاداً وخطيراً إلى الدرجة التى تستلزم أى نوع مـن المشـدات ( الكورسـيهات ) أو التدخـل الجراحى .

## 2- العمود الفقرى المشقوق الخلقى Spina bifida occulta

هذا النوع من العيوب الخلقية لا يكتشف إلا بالأشعة السينية التى تجرى لسـبب آخر . هنا لا وجود لنمو عظمى فى القوس العصبى ومع أن البعض يعتقد أن هذا هو السبب فى ضعف الظهر إلا أنـه لا دليل على صحة ذلك ويكاد يكون مـن المؤكد عدم ارتباط نسبة أية أعراض للألم أو الضعف إلية .

هل ظهر طفلك يبدو محدباً ( أنظر إلى ظهره العادى والطفل يقـف معتـدلاً ثـم ينحنـى إلـى الأمـام ) أو إذا كـان لـوح الكتـف أكـثر بـروزاً استشر طبيبك أو مفتشـة صحـة المدرسة . أحياناً يكون التشوة بالغاً بحيث يحتاج إلـى عـلاج جراحى . قـد لا يحـدث الميل الخفيف إلى الجانب soloiosis أى ألم أو أزعاج فى البداية ولكن فيما بعد مـع

تقدم العمر قد تشعر ألماً عاماً فى أى جزء بالظهر أو بالكتف أو العنق ويمكن أن تبدأ أنماط مزمنة من التوتر العضلى . وتتدهور وتضعف المفاصل بين الفقرات أسرع من المعتاد . ومعظم الناس المصابين بتشوة بنائى من هذا النوع يقضون حياتهم بدون آلام فى الظهر أكبر وأكثر من نظرائهم المتمتعين بعمود فقرى معتدل .

## خامس عشر: التهاب المفاصل والغضاريف لدى المراهقين Adolescent osteochondritis

ويطلق على هذة الحالة أيضاً scheurmanns disease مرض شيرمان وتؤدى إلى مظهر الأستدارة الشديدة للكتفين أو تسنم وتحدب الظهر humpback profile وهذه الحالة تظهر عند المراهقين ومع ان المصطلح يعنى الألتهاب .
فالعمود الفقرى المشقوق الخلقى spina bifida occulta شكل حميد من العمود الفقرى المشقوق الأكثر خطورة عندما يكون الحبل الشوكى مكشوفاً أو محمياً فقط بغشاء رقيق هذه الحالة الخطيرة تعرف عند الميلاد أو حتى أثناء الحمل من خلال ante-nalal screening الفحص والكشف قبل الولادة .

## سادس عشر: العيوب الخلقية Congenital defects

توجد بعض العيوب الخلقية الأخرى فى العمود الفقرى جديرة بالذكر فى هذا السياق ولو أنها أيضاً لا يحتمل أن تحدد وتظهر عند الميلاد ويتم أكتشافها فقط عند الكشف على ظهرك بالأشعة السينية لسبب آخر . وفى الفصل الأول وصفت البنية الشوكية التى تشمل خمس فقرات قطنية والقطاعات العجزية الخمس المندمجة . فى بعض الناس تكون الفقرة القطنية السفلى مدمجة مع القطاع العجزى الأول مما ينشأ عنه وجود أربع قطاعات حركية تنتمى إلى العمود الفقرى القطنى . وبدلاً من ذلك

فإن جانباً واحداً من الفقـرة القطنيـة السفلى يمكن أن يدمـج أو يكـون مفصـلاً كاذبـاً False joint مع جانب من الفقرة العجزية الأولى . كما يمكن العكس . حيث يصبح القطاع العجزى الأول منعزلاً ومنفصلاً أحياناً عن باقى القطاعات وتعمل بمثابـة فقـرة قطنية سادسة عموماً هذة الأختلافات لا تسبب أيـة مشكل أو مجموعـة أعـراض أيـاً كانت .

## سابع عشر : السمات الخلقية Congenital trait

يولد بعض الناس بقناة شوكية أضيق مـن الآخريـن ولهـذا فهـم أكثـر عرضـة لخطر أنضغاط الأعصاب . كما قد تتراوح القناة الشوكية من الشكل ما بين البيضاوية إلـى المثلثـة أو Trefoil ( شـكل أوراق النبـات ) الشـكلان المثلثـى وال trefoil يسمحان ويتيحان مكاناً أقـل أتسـاعاً للأعصـاب الشـوكية . النـاس الذيـن لهـم قنـوات شوكية ضيقة أكثر تعرضاا للأصابة بمشاكل وآلام الظهر المزمنة أو عـرق النسـا إذا حدث تمزق أو فتق فى الغضروف وفـى هـذة الحالـة مـا قد يعتبر نوبـة ألـم بسـيطة للظهر بالنسبة لفرد عادى يمكن أن تتحول إلى ألم حاد ومزمن إذا كنت صـاحب قنـاة شـوكية بالغـة الضيق . هـذة الحالـة يمكـن أن تصيب الشباب وفـى منتصـف العمـر والمسنين على حد سواء . وفى الحالات الحادة قد يتعدى الأمر أجراء جراحة لأزالـة الأنضغاط .

## ثامن عشر: العمود الفقرى المتشيخ The Ageing Spine

كلما تقدم العمود الفقرى فى العمـر تحـدث عدة تغيرات يطلـق عليهـا الألتهـاب العظمـى المفصلـى osteoarthritis أو التهـاب الفقـرات sponlylosis وهــذان المصطلحـان عامـان يصفـان أعـراض مختلفـة فالألتهـاب العظمـى المفصلـى

osteoarthritis لا صلة له اطلاقاً بالتهاب المفاصل الروماتزمى rheumatoid arthritis الذى ذكرناه من قبل عمليات الأنتكاس والأنحلال الرئيسية التى تؤثر على العظام والغضاريف حيث تصبح العظام أنحف وأرق وأوسع مسامية وغالباً ماتنمو نتوءات عظمية تسمى osteophytes زوائد عظمية على الفقرات وفى عدد قليل من المسنين تصبح العظام سميكة بشكل غير منتظم ( أنظر مرض أو داء باجية paget's disease ) وتصبح الغضاريف أكثر جفافاً ورقه . هذه العملية يمكن مشاهدتها بالأشعة السينية فى حوالى 75 بالمائه من الناس الذين تجاوزوا الخمسين وتؤثر عادة على أسفل العنق والجزء الأسفل من الفقرات القطنية أولاً . ومع أن هذه الحالة نادراً ماتكون سبباً مباشراً لآلام الظهر فأنها تؤدى إلى حالات أخرى نوردها فيما يلى :

## 1- التخلخل العظمى Osteoporosis

سبق أن ذكرنا ذلك فى معرض تطورات الكسر المتفتت للفقرات crush fracture مما يسبب نوبه حادة من آلام الظهر هذا المصطلح يعنى ببساطة دقة وهشاشة العظام نتيجة فقد الكلسيوم والبنية المعدنية التخلخل العظمى عملية تدريجية تحدث بصفة عامة تقريباً مع التقدم فى العمر وتزداد بعدم الأستخدام وقلة الحركة وتميل عمليةة فقد المعادن إلى التسارع عقب سن اليأس وأنقطاع الحيض لدى المرآة أو عقب الأستخدام الطويل الأمد للكورتيزون Cortisone أو الأستيرويدات Steroids التخلخل العظمى يسبب مشاكل لا سيما فى المسنين قليلى الحركة - وأفضل الطرق هى الوقاية . لقد ثبت أن الذين يتميزون بالنشاط والحركة أقل أحتمالاً للتأثر بالتخلخل العظمى .

لذلك يجب أن تظل بقدر الأمكان فى آواخر سنى حياتك . وتوجد بعض العقاقير الهورمونية يقال أنها تقلل من فقد المادة العظمية ولكنها تستخدم فى أشد الحالات الملحة والحادة لآثارها الجانبية وأملاح العظام وأدوية الأحلال والتجديد المعدنية بما فى ذلك فيتامين S يمكن أن تفيد .

## 2- مرض أو داء باجية Paget's disease

هذا المرض نادر ويحدث للمسنين ويؤدى إلى تغليظ وزيادة سمك الطبقة الخارجية للعظام بشكل غير منتظم وفى هذه الحالة يحدث عكس التخلخل العظمى وتحدث كثافة عظمية أكبر فى تلك المناطق . ويميل إلى التأثير على كامل الهيكل العظمى ولو أن العملية يمكن أن تبدأ فى العمود الفقرى . وقد تتجلى الأعراض الأولى فى آلام بالورك أو الفحذ أو الذراع إذ أن مرض باجت Paget ليس قاصراً على الفقرات . وإذا حدث اشتباه فى الأصابة بهذا المرض فإن طبيبك سوف يطلب اجراء اشعه والتى ستوضح الزيادات غير المنتظمة فى سمك العظام .

## 3- الزوائد أو النتوءات العظمية Osteophytes

تنمو النتوءات bony spurs والمعروفة بأسم osteophytes على الفقرات وأحياناً تجعل القناة الشوكية المركزية أو الجانبية أضيق كثيراً وقد يؤدى هذا الوضع إلى Pinched nerves أعصاب محشورة ( منضغطة ) وتعرف بأسم stenosis of the spinal canal ضيق القناه الشوكية وقد يكون ضيق القناة المركزية خطيراً للغاية . ضيق القناة الجانبية قد يؤدى إلى عرق النسا sciatica أو آلام الساعد brachialgia حسب العصب المنضغط وقد لا يسبب ألماً مستديماً ستشعر بألام عندما تنحنى إلى الخلف أوعند التواء العمود الفقرى لأن مثل هذة الحركات

تزيد من ضيق القناه وسوف تشعر بآلام متقطعة بالرجل وربما مع أحساسات أخرى مزعجة بما فى ذلك وخز الأبر والدبابيس أو التنميل . فى هذه الحالة قد يساعد الأستقرار الجيد ولهذا يجوز أن تستفيد من أستشارة الطبيب أو أخصائى العلاج الطبيعى للحصول على نصيحته بالنسبة للقوام postaureأو الوضع والتمرينات اللازمة لتقوية عضلاتك قد تحتاج الحالات الأشد إيلاماً إلى علاج للأربطة ذاتها للحد من حركة القطاعات غير المستقرة وأحياناً يكون التدخل الجراحى هو الحل الوحيد حيث يمكن إزالة الأجزاء العظمية المسببة لضيق القناه بعملية إزالة الأنضغاط . كذلك يمكن أن يكون السبب فى ضيق القناة الجانبية أو فى تلك الحالة غضروف منزلق أو ناتىء يحدث ألاماً مستمراً .

## 4- انحلال وتدهور الغضاريف Disc degeneration

مع تقدم العمر يصبح السطح الخارجى الليفى للغضروف أضعف وأكثر تصلباً بأضطراد بينما يجف الجزء الداخلى تدريجياً حتى حوالى سن الخمسين تظل نواه الغضروف متحركة ومعرضة للانزلاق والهبوط prolapse ومع تجاوز سن الثلاثين يمكن أن تصبح الألياف الخارجية ضعيفة مما يسمح للب الداخلى أن يبرز ويصبح ناتئا .

## 5- مرض المفاصل السطحية Facet joint disease

من نتائج رقة ورهافة الغضاريف تلاصق المفاصل الوجهية وبذلك يعظم الضغط عليها كما يمكن أن تصبح المفاصل ذاتها مهيجة وملتهبة وقد تتورم كبسولة سائل التزليق المحيطة بكل مفصل وتضغط على جذر عصبى .

### * فى أسفل الظهر In the lower back

مرض المفاصل السطحيه فى مراحله الأولى يمكن أن يسبب آلاماً أسفل عمودك الفقرى لفترات طويلة فى وقت واحد ووخزات حادة عندما تغير وضعك . وقد تعجز عن اتخاذ أوضاع معينة مثل الأستلقاء على مقدم صدرك .

عندما يستعمل أكثر قد تعانى من آلام الظهر المستمرة التى تتخللها مراحل حادة من الألم . والأعراض قد تكون أسوأ وأشد وطأة فى الجو البارد .

وفى المراحل الأولى قد يكون تحسين قوامك وممارسة التمرينات مفيدة وقد يكون العلاج الطبيعى والأبر الصينية مفيدين . ويمكن معالجة النوبات الحادة بالتدليك اليدوى أو الشد Traction تماماً مثل أضطربات الغضاريف الحادة .كما أن Corset الكورسية قد يفيد : ويمكن تلطيف التهابات المفاصل السطحية بالحقن ويمكن إماتة الأعصاب بأساليب الأصابة التجميدية.

### * فى منتصف الظهر In the mid back

قد تتحول نوبات الألم الحادة فى منتصف الظهر إلى آلام مزمنة تعالج بشكل سليم . فإذا أصبح قطاع أو قطاعان غير مستقرين أو أذا اصبحت المفاصل الصغيرة متهيجة للغاية أحياناً تتحول النوبات المتكررة إلى مشكلة لا حل لها سوى العلاج التقليدى للأربطة .

### * فى العنق In the neck

قد تحدث مشاكل مماثلة فى العنق . إذ فضلا عن الآلام المصحوبة بوخزات حادة قد تحس بشكات الأبر والدبابيس أو التنميل فى يديك وأحياناً بأنواع من التوتر العضلى . ومن الأعراض الأخرى أختلال التوازن , الصفير فى الأذن الصداع ألم

محول إلى الوجة جانب العنق والأذن فإذا تجاوزت السنين يمكن أن تتأثر الدورة إلى المخ مما يسبب نوبات من الدوار giddy spells بل حتى فقدان الوعى مؤقتا blackouts نتيجة حركات معينة من العنق أو الذراعين . وهذة الحالة سببها ضيق وأنضغاط الشريان المغذى للمخ والذى يمر داخل جزء من العمود الفقرى . وفى المسنين يبدو أن عملية التثبيت التى تحدث فى باقى العمود الفقرى لا تحقق تأثيرات مفيدة مثل هذة فى العنق . فى هذة الحالة ستحصل على ياقة لمساندة وأرتكاز العنق. وقد يحقق الوضع السليم والتمرينات والسحب الخفيف traction والتدليك والأبر الصينية شيئاً من الراحة ولكن لا يحتمل أن تؤدى إلى الشفاء . التدخل الجراحى فى فقرات الرقبة أكثر خطورة من أسفل الظهر ولهذا قلما يتم إجراؤة .

## تاسع عشر: ضيق القناه المركزية Central canal stenosis

أحياناً تصبح القناة التى تضم الأعصاب ضيقة للغاية . وقد يؤدى هذا إلى أنضغاط الأعصاب فى الجزء الأسفل من العمود الفقرى . هذة الحالة ليست شائعة بنفس الدرجة فى العنق لأن القناة تكون أوسع من أعلى .

## 1- الفقرة المنزلقة Proapsed disc

أحياناً قد تبرز وتخرج كتلة الجزء المركزى اللبى للغضروف وتدخل القناة الشوكية ( هذه الحالة أكثر أنتشاراً فى الشباب لأن نواه الغضروف تميل إلى الأنكماش والجفاف مع تقدم العمر ولهذا تكون تدريجياً تحت ضغط أقل ) مثل هذا النتوء فى أسفل الظهر ممكن أن يسبب أعتراضها لعرق النسا المزمن بما فى ذلك آلام الرجل المصحوبه بالتنميل فإذا كانت الحالة كذلك فقد يتطلب الأمر سرعة العلاج ربما التدخل ويتعين عليك عرض نفسك على الطبيب فوراً .

## 2- التغيرات الأنحلالية degenerative changes [1]

فى منتصف العمر أو سن الكهولة والشيخوخة قد تظهر وتنمو نتوءات تسمى osteophtes على الفقرات أو المفاصل السطحية وتصبح الغضاريف أرق وأرفع هذه النتوءات العظمية قد تنمو داخل القناة الشوكية مما يجعل القناة أضيق كثيراً ويمكن أن تؤثر على الدورة الدموية إلى الأعصاب .

وإذا حدث هذا ستشعر بشك الأبر والدبابيس والتنميل وثقلاً أو ألماً فى كلتا رجليك عند المشى أو الجرى . وهذه الاعراض تخف وتلطف عند الانحناء إلى الأمام أو الجلوس أو أتخاذ جلسة القرفصاء Crauhing لأن القناة الشوكية تتسع فى تلك الأوضاع . الانحناء إلى الخلف أو الالتواء يجعل القناة أضيق ويسبب آلاماً حادة .

أحياناً يتعدى الأمر عملية أزالة الأنضغاط decompression لازالة أجزاء العظم التى تسبب ضيق القناة .

---

(1) التغيرات الانحلالية degenerative مجوعة اضطرابات سببها ضعف يشوب بنية جسم من تقدم بة العمر مقترنة بزوال المرونة وانخفاض عدد الخلايا العاملة وزيادة فى نسبة الانسجة الليفية الضامة .... الخ

الأمراض والعدوى مسئولان عن نسبة مئوية ضئيلة جداً من مشكل وآلام الظهر لذا فإذا كنت تتمتع بصحة جيدة ولياقة طبية لا يحتمل أطلاقاً أن يكون سبب آلام الظهر التى تنتابك أى من الحالات الأتية :-

(أ) الورم أو السرطان الذى أجتاح العمود الفقرى أو نما فيه كما يمكن أن يحدث فى أى عضو آخر .

(ب) أحياناً تحدث عدوى البكتريا وتحدث حراجاً فى الفقرات أو حولها أو فى الغضروف مسبباً آلام الظهر المزمنة .

(ج) التهابات فى المفاصل الفقرية عادة فى العنق فى التهابات المفاصل الروماتزمية أو المفصل العجزى الحرقفى sacoiliac عند قاعدة العمود الفقرى يمكن أن يسبب ألماً مستمراً وهذا ينشأ عادة ببطء ويستمر فترة طويلة ويكون مصحوباً بتصلب متزايد ولا يلطف أو يخف بالأستلقاء .

فإذا كنت سيء الحظ وضمن الأقلية الضئيلة الذين ترجع آلامهم فى الظهر إلى الأصابة البكتيرية المزمنة للعظام يمكنك أن تنال شيئاً من المساعدة من أجزاء فى هذا المرجع ترتبط بالسيطرة على آلام الظهر مع مراعاة ان يكون ذلك باستشارة الطبيب .

## 1- التهاب الفقرات والتصاقها Ankylosing spondylitis

تحدث هذه الحالة غالباً فى الشباب حيث تصبح المفاصل ملتهبة وتتكلس الأربطة مما يجعل المفاصل غير مرنه . ولا يعرف سوى القليل جداً عن سبب هذه الحالة ولكن هذا المرض يصيب أولاً المفصل العجزى الحرقفى ويتقدم تدريجياً على أمتداد سنوات عديدة وفيما بعد تؤثر الألتهابات على المفاصل الواقعة بين الأضلاع

ومنتصف العمود الفقرى مما يقلل من اتساع الصدر ويجعل التنفس عسيراً وصعبا. غير أن الأشعة السينية غالباً لاتوضح أيه تغيرات قبل سنوات عديدة لأن تقدم هذا المرض بطيء جداً .

الأعراض الأولى هى الأحساس بآلام وتصلب أسفل الظهر وتكون أقصى وأشد صباحاً وفى العادة يخف الألم بالتمرينات المعتدلة وقد نجد أنة من العسير الأنحناء إلى الأمام وتتصلب مفاصل الورك . سيصف لك طبيبك بعض الأدوية المضادة للألتهابات ويحيلك الى أخصائى علاج طبيعى لممارسة تمرينات خاصة للمحافظة على قدرتك الحركية كما يمكن أن تفيد من الأبر الصينية ومن المهم جداً التعرف على هذه الحالة مبكراً حتى لاتتدهور قدرتك على الحركة . فى الآونة الأخيرة تبين أن هذة الحالة تحدث أكثر فى النساء من الرجال ولكن بدرجة أقل .

## 2- التهاب المفاصل الروماتزمى Rheumatoid arthritis

هذه الحالة جديرة بالذكر فى هذه المرحلة ولو أنها ليست فى الأساس من أمراض العمود الفقرى ولذلك لا نتناولها فى أى موضع آخر فى هذا المرجع أنها التهاب مفصلى عام يبدأ فى المفاصل الصغرى لليدين والقدمين ويتقدم ويتطور حتى يصيب المفاصل الأكبر مثل الركبتين – والفخذين – والمرفقين – والكتفين .

وعادة لا يصيب العمود الفقرى إلا مؤخراً فى مسارة وعندئذ يصيب العنق ولكن عند وصولة إلى العمود الفقرى لابد وأن يكون قد تم تشخيصة وليس من المحتمل أن نحيط طبيبك بينة وبين أية مشاكل أخرى فى العمود الفقرى لأنه سيؤثر على مفاصل أخرى عديدة قبل أن يصل إلى العمود الفقرى . وإذا ذكر طبيبك التهاب المفاصل arthriti,s لدى مناقشة آلام ظهرك فإنة يحتمل ألا يشير إلى ذلك وانما

ألى علامات عادية مرتبطة بالتقدم فى السن لا صلة لها بألتهاب المفاصل ولهذا لن يؤدى إلى العجز الروماتزمى .

## 3- التهاب الغشاء العنكبوتى Arachnoiditis

هذه الاصابة تتمثل فى التهاب البطانة الداخلية inner lining أو غمد الأم الجافية dural sheath داخل القناة الشوكية والذى ينتج عادة من أدخال مادة كيميائية . أنها تركيب نادر من الأبحاث والجراحة لعلاج الأنزلاق الغضروفى حدث فى الماضى نتيجة استخدام صبغة زيتية القاعدة فى أبحاث تصوير الحبل بعد إجراء عملية استئصال للغضروف discectomy إذا كنت سىء الحظ بحيث أصبت بهذا التعقيد أو المضاعفات فالأعراض ليست نوعية إلى حد ما . وتشمل آلام التهابية عامة لا صلة لها بالحركة أو القوام ومختلف الأضطرابات الحسية مثل الشعور بالبرودة أو الحرارة المتناهية أو الوخز الخفيف فى الأطراف . فإذا ظهرت لديك أى عرض من هذه الأعراض بعد فحص أو أجراء جراحة للغضروف يتعين عليك أبلاغ طبيبك أو الأخصائى فوراً . ويتم التشخيص بالتصوير بالأشعة للحبل الشوكى . وسوف تتعاطى مسكنات إلى أن يزول الألتهاب .

## إحدى وعشرون : العدوى Infection

الأصابة بالعدوى سبب نادر لآلام الظهر فى وقتنا الحالى فالألم والوجع ينشأن بشكل مضلل ومستتر على أمتداد شهور ولا يزولان بألاستلقاء أو الراحه فأذا ظهر خراج كبير فى العظم أو الغضروف أو حولهما فإن المنطقة تصبح رقيقة للغاية وقد تنقبض العضلة الموضعية بأقل فعل وأى لمسة . وما أن تصل الأصابة إلى هذه الدرجة من الحدة والشدة ستظهر علامات على المرضى مثل الحمى ومن أكثر

الأمراض المعدية أنتشاراً Brucellosis مرض البراسولا الذى ينتقل بتناول لبن البقر غير المبستر ( المعقم ) والسل الرئوى Tuberculosis وأحياناً قد تحدث أصابه بالعدوى داخل الفقرة ذاتها تسمى discitis التهاب القرص الغضروفى . وبعض الناس يعانون من التهاب القرص المؤقت بعد أستخدام chymopapin الكيموبابين فى علاج الأنزلاق أو النتوء الغضروفى هذا العقار يحدث آلام حادة بالظهر مؤلمة وموجعة للغاية عند القيام بأية حركة . علاج أية أصابه معدية فى العمود الفقرى أو حولة بتعاطى المصاب مضاد حيوى خاص عن طريق الفم أو يحقن به مباشرة داخل العضلات على امتداد أسابيع متعددة للتخلص من الجرثومة المسببة للمرض .

## اثنان وعشرون: أسباب آلام الظهر غير الفقرية Non-spinal causes of back pain

كما ان مشاكل العمود الفقرى يمكن أن تحول الألم إلى أجزاء أخرى من الجسم وقد تسبب الأضطرابات فى أعضاء معينة آلاماً فى الظهر . فى معظم الحالات تحدث هذه الأضطرابات أعراضاً أخرى أيضاً تدل على أن الألم ليس صادراً من العمود الفقرى . ومن الخصائص المميزة للأضطرابات الفقرية أن الألم يحدث عند التحرك وتغيير الوضع . فاذا كان ألم الظهر الذى تشعر به لا يتغير عندما تتحرك فهناك أحتمالات قوية بأن السبب أحد الأختلالات والأضطرابات الموضحة بعد .

### 1- الأنفلونزا والحميات الأخرى InFluenza and other Fevers

تبدأ الأنفلوانزا بالشعور بتوعك عام وحمى خفيفة وآلام وأوجاع منتشرة فى الغالب تسوء الحمى والصداع مما يساعد على التشخيص كما قد يحدث الفيروس

التهاب الحلق والسعال وسيولة الأنف أو سوء الهضم والغثيان والأسهال فإذا كنت مصاباً بالأنفلونزا عليك الـتزام الراحة فى الفراش أياماً قليلة . إذا كانت الحمى شديدة تسبب الهذيان delirium أو تصلب العنق عليك باستشارة الطبيب .

## 2- الألتهاب الرئوى والتهاب الجنب Pneumonia and Pleurisy

الألام التى تحدث حول الضلوع السفلى ونحو الظهر يمكن أن تكون أول أعراض الأصابة الرئوية . وقد يحول الألم إلى طرف الكتف وقد ينتابك السعال والألم عندما تتنفس وأيضاً الحمى فإذا كانت تنتابك هذه الأعراض يجب أستشارة طبيبك بأسرع ما يمكن .

## 3- النوبة القلبية Heart attack

هذة الأصابة تسبب ألماً فى الصدر قد ينتشر حتى الفك أو أسفل الذراع . كما قد تحس بالألم فى الظهر ولو أنه لن يقتصر على الظهر . والألم شديد جداً ويكون مصحوباً بأى من الأعراض الأتية أو بها جميعاً ضيق التنفس الغثيان الدوار الشعور بالأغماء الشعور بالبرد والخفقان وسرعة نبضات القلب وانت فى حاجة ماسة إلى الرعاية الطبية إذا حدثت لك تلك الأعراض .

## 4- قرحة المعدة Stomach Ulcer

قد تسبب قرحة المعدة ألماً حاد حارقاً فى منتصف الظهر عادة يستشرى ويستفحل عقب تناول الوجبات الدسمة أو الحارة . فإذا كنت تعانى من مثل هذا النوع من الألم لا سيما إذا عانيت من عسر الهضم يجب عليك أستشارة طبيبك .

## 5- التهاب البنكرياس Inflammation of the pancreas

الأفراط فى تعاطى الكحول قد يسبب التهاب البنكرياس وهذا الألتهاب يحدث ألماً قارصاً فى منتصف الظهر ربما مرجعة تعاطى الكحول وقد تحدث التهابات حادة تسبب آلاماً حادة فى الظهر أو البطن تستدعى سرعة العلاج الطبى .

## 6- مشاكل المرارة Gall-bladder problems

حصوات المرارة gallstones أو ألتهاب المرارة يمكن أن تسبب آلاما أسفل لوحة الكتف عادة مصحوبة بألم ومغص فى البطن وأحياناً بالغثيان والقىء أيضاً قد تشعر بألم محول فى الكتف اليمنى ربما مصحوبة بالحمى والرعشة يجب عليك عند ظهور هذه الأعراض استشارة الطبيب .

## 7- مشاكل الكليتين Kidney problems

تسبب حصوات الكلى ألماً مصحوبة بمغص أسفل الظهر والغثيان . أنسداد الأنبوب الممتد من الكلية إلى المرارة يسبب آلاماً فى منطقة الأربية Crotchاو groin فإذا استمرت الآلام وكانت حادة قد تكون مصاباً بالحمى ولبولك رائحة أو يحتوى على قليل من الدم فقد تكون مصاباً بألتهاب كلوى وفى أى من الحالتين عليك أن تشرب قدراً كبيراً من السوائل وأن تتصل بطبيبك فوراً .

## 8- مشاكل أمراض النساء Gynaecological problems

الأضطرابات التى تصيب الأعضـاء التناسلية للأنثى يمكن أن تميل الآلام إلى أسفل الظهر . آلام العادة الشهرية – مغص uterine cramps والتوتر السابق للحيض يمكن أن تسبب آلاماً منتشرة أسفل الظهر .

أنزلاق الرحم يحدث ألماً أسفل الظهر الأصابة بالعدوى فى الرحم أو أنابيب الحوض قد تؤدى إلى آلام فى الظهر وآلام فى البطن وتصريفاً مهبلياً وآلاماً أثناء الجماع .

معظم هذة الأضطربات تسبب أعراضاً أخرى عديدة أيضا فإذا كانت أعراضك حادة عليك الأتصال بطبيبك .

# الموضوع الرابع

# معايشة نوبات آلام الظهر الحادة

## Coping with an acute attack

## معايشة نوبات آلام الظهر الحادة Coping with an acute attack

مقدمة :

أثناء النوبة الحادة لألآم الظهر،أمامك طرق عديدة تساعدك فى الطريق الى الشفاء .سواء أكانت النوبة سببها أضطربات فى الغضروف أو المفصل السطحى أوأى اضطراب ميكانيكى خلاف ذلك .وان لم تكن هذه هى المرة الاولى التى تهاجمك فيها هذه الالام فقد لا يستدعى الامر أطلاقا عرض نفسك على الطبيب وفى الحقيقة اذا كنت عرضة لآلام ظهر متكررة يحتمل أن تكون على معرفة بما سينصح به الطبيب ولهذا فقد لا تستفيد كثيرا من زيارته كل مرة . الوقت والراحة هما أهم عوامل الشفاء من نوبات الالم الحادة وبمجرد زوال الالم الشديد قد تكون قادرا على أداء بعض التمرينات الخفيفة ولكن قبل البدء بالقيام بأى تمرين تأكد من أنك تتعامل مع توتر بدنى بسيط أو زحزحة dislodgent وهذه الاضطرابات الميكانيكية يكون مسارها محدودا على عكس بعض الامراضالانتكاسية ولايعنى هذا أنك لن تفيد من ألوان العلاج المختلفة مثل التمرينات أوالعلاج اليدوى أو السحب (الشد) وكلها نتناولها بعد فى هذا المرجع اذ أنها تكون ذات قيمة كبيرة حتى لو كانت فى بعض الحالات تهم فقط فى سرعة شفائك.

### 1- متى تستشير طبيبك : when to consulr your doctor

اذا كانت الحالة التى أنت عليها قد حدثت لاول مرة من الافضل أستشارة طبيبك. والطبيب يجب أن يعرف بداية شعورك بالالم وطبيعته ومدى شدته . الى أى حد أصبحت عاجزا بسببه وكافة الظروف المحيطة بالاصابة أول مهمة للطبيب تتمثل فى تشخيص اسباب الاوجاع التى تحس بها واكتشاف ما اذا كان ما اصابك راجع لانهيار ميكانيكى من نوع ما أم من مرض وسوف نوضح ذلك فيما بعد . فعلى سبيل المثال اذا

كانت الامك قد نشأت بعد مزاوله تمرينات رياضية عنيفة فقد تحتاج الى الكشف بالاشـعة السينية لمعرفة ما اذا كانت عظامك سليمة أومصابة .

## 2- الحالات المستعجلة : Urgent cases

توضع الحالات الموضحة بعد أنك فى حاجة إلى العناية الطبية بأسرع مايمكن

.

### - الالم المستمر : Unrelenting pain

إذا كنت تعانى من أوجاع الظهر المستمرة التى لاتتحسن أو تسوء عند القيام بأى حركة أو بأى وضع وبعبارة أخرى تغيير الاجهاد على العمود الفقرى والتى تستفحل وتزيد بأضطراد مع مرور الاسابيع والشهور مرهقة لك ليلا ونهارا .أذهب الى طبيبك

### - العضلات المتدهورة (الضمور العضلى) Detoriorating muscles

أى ضعف فى عضلات أحد رجليك أو كلتاهما (على عكس عجز الحركة بسبب الجوع) يعنى أن عليك أن تذهب إلى طبيبك . وهذا يعنى تلف للأعصاب لا يستهان به وقد تكون مصحوباً بمثانة ضعيفة أو فقدان الأحساس بألانعكاس المعتاد للتبول . كما يمكن أن تتأثر الأمعاء بنفس الطريقة .

- الوعكة الصحية العامة : General ailing health

إذا شعرت بوعكة صحية مستمرة لأسابيع أو شهور أو أرهاق متزايد فقد الشهية أو حمى خفيفة أحيانا أو نقص الوزن وأصبح ألم الظهر شيئاً موجعا بشكل واضح مع هذه الخلفية يجب أن تبادر بأستشارة طبيبك

- فقد الأحساس : Loss of sensation

قد يدل إنتشار التنميل ووخز الأبر والدبابيس فىأى من الرجلين أو كلتاهما على مشكلة خطيرة وعليك فى هذه الحالة استشارة الطبيب من الممكن ان يكون انزلاق غضروفى أدى إلى أتلاف الأعصاب فى القناة الشوكية ويجب التفرقة بين التنميل ووخزات الأبر والدبابيس المؤقتة الناجمة عن الجلوس أوالاستلقاء برعونه

3-جعل المشكلة فى المنظور : Getting it into perspective

معظم القراء لابد وأن يكون فى استطاعتهم الآن طرح أية مخاوف خفيفة جانبا مطمئنين بأن سبب ألام الظهر التى يشعرون بها انهيار أو خلل ميكانيكى يتحسن بمضى الوقت وفى هذه الاثناء حاول أن تجعل مشكلتك فى المنظور . ووجه لنفسك الأسئلة الاتية :

* هل الألم على درجة من الشدة بحيث يحتاج إلى وصف مسكنات قوية ؟
* هل تتحمل إذا وجدت وضعاً مريحاً وأرتخيت فية ؟
* بعد فترة قصيرة فى وضع مريح هل تشعر بألم عندما تتحرك مرة أخرى ؟
* هل أنت مسرور بالراحة والأنتظار من أجل شفاء مستمر وطبيعى ؟

وهناك مزايا مختلفة مفيدة لتخفيف الالام وتحسين قدرتك على حرية الحركة , وسوف نناقشها فيما بعد اما إذا كانت حالتك لاتمشى كثيراً مع أى من النوبات الحادة السابق

وصفها عليك استشارة طبيبك قبل أن تحاول مساعدة نفسك بتجريب أى خطوات نذكرها او نصفها فيما يلى :

## 4- الراحة والارتخاء Rest and Relaxation

عقب أى نوع من الصدمة البدنية تعتبر الراحة جزءاً هاماً من الأسعافات الأولية

اولا : فإنها لاتضر إذا استخدمت لفتة قصيرة .

ثانيا : يمكنها أن تفعل وتحقق نتائج طيبة كثيرة .

وفى نوبة آلام حادة قد يكون الرقود على الظهر أفضل إجراء بالنسبة للأيام الاولى للاصابة . ومن الاهمية البالغة مع عدم التزام الراحة لفترة طويلة لان من شأن هذا إبطاء الشفاء وقد يعنى أنك لن تشفى شفاء تاماً لأن الجزء المصاب قد يتصلب. وهناك عدد من المزايا فى اراحة العمود الفقرى بالأستلقاء أفقياً إذ أنك تخفف الثقل على المفاصل والغضاريف مما يخفف الالام وقد يساعد على الشفاء من الاصابة وعندما تكون جالساً أو واقفاً فان المنطقة المصابة تتأثر بوزن الجسم مما يحدث الما شديد حيث يكون الثقل أو العبء على العمود الفقرى 100 ٪ ويكون 75 ٪ فى حالة الرقود على الجنب ويصل ألى 25 ٪ فى حالة الرقود على الظهر . بالاضافة لماتقدم فان الالم يجعل العضلات تتقلص فى انقباض دفاعى , غريزى ( اذا لم تستطيع ان تتحرك فلن يصيبك أذى ) واذا خفف الالم بالأستلقاء ترتخى العضلات وبذلك يخفف الألم الذى سببة تصلب العضلات .

## - الارتخاء Relaxation

الشد العضلى يتأثر بالحالة النفسية التى تكون عليها كما يتأثر ايضاً بألام او الاوضاع التى يكون فيها القوام تحت ضغط او عبء معين ذلك ان اوضاع القوام الثابتة

والمتحركة وفي مراحل معينة توثر على العضلات العاملة ويتأثر القوام بعد ذلك لتصبح تلك الحركات اساسية ومرتبطة بهذا النمط القوامي وتتعدد انحرافات القوام في ذلك الحين....

اي بمعنى ان العملية ارتباطية بحتة من حيث انة في حالة وجود عيب قوامي معين خلقي او مكتسب فان العضلات تتاثر من حيث حدوث طول او قصر بها وهذان الوضعان يؤديان الى شد عضلي على الاقل للمجموعة التى قصرت وقويت وسوف نوضح ذلك في جزء خاص عن القوام بهذا المرجع هذا من ناحية فان السبب او العامل الذى يؤدى الى هذا الشد قد يكون من العوامل او الاسباب الرئيسية لآلام الظهر وكذلك الرقبة .

ومن الممكن البعد عن ذلك لو انك تعلمت كيف يمكنك الشعور بأى علامة من علامات الشد العضلي حتى تستطيع الارتخاء فهذا يحميك من حدوث ما سبق ذكره .

ويجب ان نعرف ان الشد العضلي ضرورى لكل الحركات التى نقوم بها ولكن اذا تدربت على الارتخاء سوف تتعلم وبشكل سريع البعد عن الشد العضلي الغير ضرورى وكذلك تتعلم ايضاً كيف يمكنك التخلص منه في حالة حدوثه

كما انه اثناء الاستلقاء يجب محاولة الارتخاء الى اقصى حد ممكن ذهنياً وبدنياً ، ولن تستطيع الارتخاء بدنياً اذا كنت قلقاً على اطفالك او على انجاز بعض الاعمال ، او عند شعورك بأنك عبئاً على الآخرين ، والارتخاء من العوامل الهامة والضرورية التى نحتاجها جميعاً ويجب ان نتعلمها لاهميتها القصوى .

الراحة لاتعنى بالضرورة الأستلقاء فإذا لم يكن الوجع شديد الالم إلى درجة توقفك عن الحركة فقد لا يعدو الأمر مجرد تقليل مستوى أنشطة يومية معينة البعد عن حمل الأشياء الثقيلة توقف عن أداء الأعمال اليدوية الثقيلة وحاول ألا تقود السيارة أوأن تجلس على المكتب فترات طويلة كل هذه الخطوات من شأنها الحيلولة دون تدهور آلام الظهر إلى آلام حادة تشل الحركة.

## - تعلم فن التنفس بسهولة Learn to breathe easily

إن مفتاح الأرتخاء العضلى التنفس السليم اننا نقض معظم حياتنا اليقظة المشغولة دون أن ندرك كيف نتنفس وقد نكتسب عادة ثانية للتنفس الضحل والحجاب الحاجز المتوتر والفك والحلق الضيقين عندما تتنفس الشهيق دع فمك يظل مفتوحاً بطريقة مرتخية وبدلاً من مجرد توسيع صدرك تنفس بعمق إلى أن يهبط الحجاب الحاجز ويرتفع بطنك . فإذا كنت مرتخياً قلما يحتاج صدرك الى الارتفاع اطلاقا - فالحجاب الحاجز هو الذى يجب ان يقدم الايقاع التلقائى للتنفس لا تحاول اخذ شهيق بعمق بالغ او بسرعة كبيرة . ركز على الارتخاء دع فكك يرتخى وفمك ينزل مفتوحا وصدرك يغوص عند الزقن . تخيل العضلات فى كل جزء من جسدك يتخلص من التوتر أبدأ بالوجة ثم العنق واتجه نزولاً . كرر هذه العملية فاحصا كل منطقة فى جسمك .

## - الأوضاع المريحة Confortable pasitions

من الافضل عموما الاستلقاء على ظهرك وتحت المرتبة لوح خشبى يجب ان تكون المرتبة متينة ولكنها قابلة للانضغاط حتى يمكن ان تحيط بالانحناءات الطبيعية . المرتبة الرخوة جدا قد تضر عمودك الفقرى .

## 5- الإحتفاظ بعمودك الفقرى أفقيا Keeping your spine horizontal

الاستلقاء على ظهرك يقلل الضغط على عمودك الفقرى الى ادنى حد ولكن يرتبط ذلك بالاصابة قد لا يكون اكثر الاوضاع من حيث الراحة الشئ المهم هو ان يكون العمود الفقرى افقيا . عندما تكون مستلقيا على ظهرك لا تستخدم الوسادة تحت رأسك مالم تشعر بعدم الراحة بدون الوسادة وحتى عندئذ يجب ان تستعمل وسادة واحدة فقط

والا فان عمودك الفقرى قد ينثنى كثيرا وتوجد وسائد خاصة لتلافى آلام العنق فاذا كنت مستلقيا على جنبك ضع وسادة بين ركبتيك حتى يظل عمودك الفقــرى مسـتقيما . الاستلقاء على بطنك ووجهك الى اسفل جيد ومفيد بالمثل ان لم يكن افضل فـى بعض المواقف من الاستلقاء على جنبك وهو جدير بالمحاولة والتجريب غير ان اشارة تختلف اختلافا كبيرا من شخص لاخر فاذا كان الغضروف منزلقا او ناتئا نحو ظهر العمود الفقرى . قد يكون هذا الوضع مؤلما للغاية فى البداية اما اذا كنت تعانى من التهاب مفصل سطحى او ملخة sprained فقد يكون وضع الانبطاح غير مريح ايضا وفى مشاكل الغضاريف والمفاصل السطحية قد يكون وضع فاولر Fwoler position وهو عبارة عن الرقود على الظهر مسطحا الركبتين مثنيتين زاوية قائمة مع وضع مجموعة من الوسائد اسفل الساقين - الذراعين فى وضع مائلا اسفل هذا الوضع يمدُ برفق ولطف اسفل الظهر مما يفتح المفاصل السطحية قليلا جدا مفسحة المجال للغضروف المنزلق بدلا من الضغط علية وبالتالى يساعد على ارتخاء التوتر العضلى الدفاعى او الوقائى وعلى امتداد الايام التالية قم بانزال رجليك تدريجيا باستخدام عددا اقل من الوسائد .

## - الجلوس Sitting

يجد بعض الناس الجلوس اكثر الاوضاع راحة غير ان المشكلة الرئيسية هى ان الشفاء قد يكون بطيئا جدا لان الضغط على الجزء المصاب سيكون عندئذ 150٪ فاذا تبين لك الجلوس اكثر راحة بالنسبة المهم الاحتفاظ بظهرك مستقيما معتدلا اذا كانت آلامك سببها انزلاق غضروفى وقد تكون مرتخيا اثناء جلوسك بحيث لايعود

الغضروف ضاغطا على عصب . وزن وثقل عمودك الفقرى سيظل يضغط على الغضروف ويمنعة من الرجوع الى وضعة الاصلى الصحيح .

- آلام العنق Nek pain

فى حالات الام العنق الحادة قد تجد ان مجرد رفع راسك سيفجر الام فاذا كان الامر كذلك عليك بقضاء اليوم الاول او الاول والثانى مستلقيا تحاشيا للاجهاد الزائد وهناك وسائد خاصة لمثل هذة الحالة .

- الزم الفراش Stay in bad

اذا التزمت بالراحة لايام قليلة لا تنكث هذا الالتزام بمغادرة الفراش والمساعدة فى اعمال المنزل لان ذلك يؤثر على الاثار المفيدة للراحة تمتع بالرعاية والعناية اذا كنت سعيد الحظ للحصول على الرعاية والاهتمام وللتخفيف من الملل استمع الى الموسيقى اقرأ كتابا او شاهد التليفزيون او استخدم التليفون ولكن حذار من ان يستهويك الجلوس لكى تزاول لعبة او تناول وجباتك مستلقيا على جانبك مرتكزا على كوع واحد , على ان يحتوى غذاؤك على طعام غنى بالياف .

- تخفيف الآلم Pain relief

الآم الحاد الشديد يجعل العضلات تنقبض مما يزيد بالتالى من الآم ولهذا فان تخفيف الآلم لا يجعلك اكثر ارتياحا فحسب وانما هو جزء من علاج اضطرابات الظهر .

جرب بعض العلاجات الموضحة هنا ولكن حتى ولو خف المك واوجاعك مؤقتا لا تستأنف أنشطتك المعتادة الى ان يتخلص ظهرك تماما من الآلام ويصبح قويا .

## - الحرارة ام الثلج Heat or ice

كلاهما يوصفان من اجل تخفيف الام ولما كانت الحرارة فى شكل زجاجة ماء ساخن هى الاكثر راحة فانها تستحق التجريب اولا ضع زجاجة الماء الساخن فوق الجزء الاكثر ايلاما فى ظهرك وسوف يكون لها تاثير مهدئ فالعضلات المشدودة قد ترتخى كما يحدث عندما تجلس فى حمام ساخن . بصفة عامة يجب تحاشى الحمامات . ذلك ولو ان الاستلقاء فى الماء الساخن قد يخفف الألم فانك قد تعانى من آلام شديدة حين تحاول الخروج من البانيو . يمكن استخدام الثلج على سبيل المثال فى صورة عبوة من حبات الفاصوليا المجمدة الملفوفة فى قماش رقيق او مكعبات الثلج المسحوقة فى غلاف وضعة على المنطقة المؤلمة لمدة 15 دقيقة كل ساعتين او ثلاثة ساعات لتخفيف الألم وخفض التوتر العضلى .

## - الأدوية والعقاقير Medicines

جرب أدوية منزلية معتادة مثل الاسبرين او الكودين Ccodeine او باراستامول Paracetamol انى افضل الاسبرين ولو انة قد يؤدى الى تهيج الجهاز الهضمى اذا تم تعاطية لفترة طويلة وعليك تحاشية تماما اذا كنت مصابا بقرحة فى المعدة تناولة بشكل منتظم ( بمعدل قرصين كل 4 - 6 ساعات فى الايام الاربعة او الخمسة الاولى للبالغ فانة لن يلطف الامك فحسب ولكنة سيقلل من اية التهابات التاثير الاخير اكثر اهمية فى الحالات التى تنطوى على بعض الالتهابات مثل تهيج المفصل السطحى او الورم حول قميص جذر الام الجافية كما ان الاسبرين يمكنة ان يعكس التاثير المهيج للغضروف المنزلق الناشئ عن النزيف الموضعى الداخلى فى الحالات التى تتلف فيها العضلات او الاربطة او المفصل ( فالدم مهيج للانسجة

عندما يكون خارج قنواتة المعتادة ) ويمكن شراء عقاقير مضادة للالتهابات مأمونة وذات فاعلية من الصيدليات ومن المهم التثبت من ان كل هذه الاقراص تؤخذ بأنتظام وليس بشكل متقطع لان التحكم فى الألم يكون اكبر عندما يحافظ على مستويات الدم.

## 6- الحياة اليومية Day - to - day living

اثناء الهجوم الحاد لنوبات الآم الظهر ستكون حركاتك محدودة ومقيدة . وسوف تضطر الى مواءمة نفسك مع هذا الاسلوب الحياتى المقيد مؤقتا . وعندما تتحرك فكر دائما قبل القيام بأى شئ فى تحاشى وتلافى تفجر الألم .

### ** الحركة Moving

بمجرد التغيير من وضع ساكن يعرض ظهرك لأجهادات وكروب جديدة ينبغى البدء فى الحركة بمجرد ان يبدأ الالم فى التلاشى والزوال . الارشادات الموضحة على الصفحة المقابلة ستساعدك على تغيير وضعك بأقل قدر من المشقة وعدم الراحة .

### ** الملابس Clothes

اثناء المعاناه من الام الظهر تجنب ارتداء ملابس من الصعب أرتداؤها أو خلعها مثل الجينزات الضيقة استخدم احذية بدون رباط بدلا من ذات الاربطة اذا استطعت .

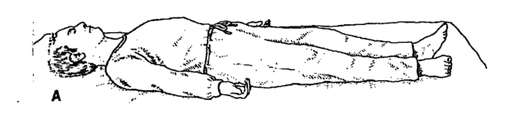
وفى الصفحة التالية تجد ارشادات قليلة تساعدك على ارتداء الملابس دون ايذاء ظهرك .

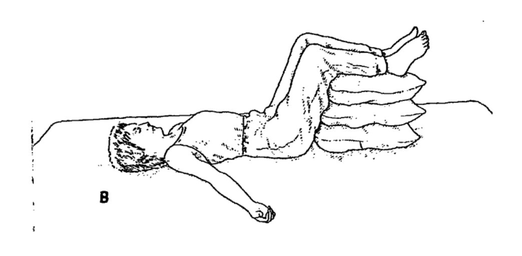
## ** التمرينات Exercises

يعد زوال الالـم الحـاد المبدئـى والذى يسـتغرق مـابين 12 - 24 سـاعة حتـى يومين او ثلاثة ايام من المهم بدء تمرينات منشطة مبكرا . وهذة التمرينات ستحول دون تصلب ظهرك بعضها مصممة خصيصا للمسـاعدة علـى اعـادة نـواة الغضـروف شبة الجل نحو المركـز . وهنـاك تمرينـات اخـرى تفـرد المفـاصل السـطحية وتخفـف الضغط على العمود الفقرى .

## ** العودة الى ممارسـة الحيـاة اليوميـة النشـطة Returning to active daily life

ولما كان اغلـب النـاس الذيـن يشـكون مـن آلام الظهـر الحـادة او آلام العنق الشديدة يشفون تلقائيا خلال شهر واحد , فهناك احتمال كبير فى ان تشعر بعـد ايام قليلة بـانك ترغب فـى النهـوض والحركـة. وفـى هذة المرحلـة يتحتـم عليـك الا تعرض تقدمك الصحى للخطـر بتجـاهل المبـادئ الاساسـية للعنايـة بـالظهر اذا لاتـزال الانسجة فى مرحلة الشفاء ويتحتم تجنب تعريضها للتوتر او الاجهاد الزائد حتى ولـو لم تكن تشعر بأى ألم . انظر الشكل ( 8 , 9 )



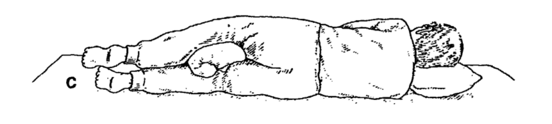



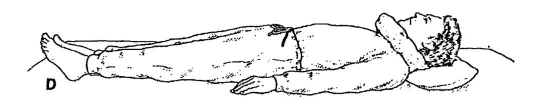

شكل رقم ( 8 ) يوضح كيف يمكن اراحة عمودك الفقرى

عليك اولا ان تحاول الوصول الى افضل وضع مريح . ولاضرر من استلقائك على الجانب لو كان هذا اكثر راحة لك وبالطبع سوف يكون احد الجانبين افضل .

A – هذا الوضع يكون الضغط على عمودك الفقرى أقل مايمكن ولهذا يفضلة كثيرين لمعظم المصابين من حالات آلام الظهر ولكن تأكد من ان اسفل الظهر لا يؤلمك .

B – وضع فولر The Foweler position اذا شعرت ان الوضع السابق غير مريح عليك بثنى الركبتين زاوية قائمة مع ارتكاز رجليك على وسائد . هذا الوضع يقلل التقعر القطنى .



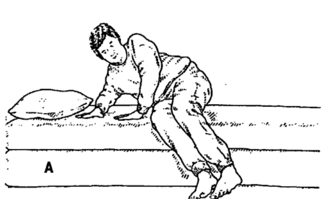

C – الاستلقاء على جانبك . ضع وسادة بين ركبتيك لمنع دوران عجزك والتواء العمود الفقرى .

D – سند العنق : يمكن تخفيف آلام العنق بواسطة السند ليلاً ويمكن استخدام منشفة صغيرة او طوق .

يوضح شكل (9) التالى التحرك بدون ألم Moving without Pain اذا جلست او احنيت ظهرك وانت ترتدى ملابسك فإنك تلقى قدرا كبير من الاجهاد بدون داع على الفقرات القطنية كما ان النزول من المخدع او السرير قد يفج الألم .

عليك اتباع الطرق الاتية حتى تحمى ظهرك من نوبات الالم .

A- النزول من المخدع

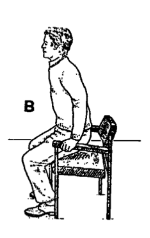



1- اجعل ركبتيك فى مستوى العجز وتدحرج الى الجانب .

2- نزول القدمين الى الارض مع استخدام الذراعين فى دفع الجسم الى وضع الجلوس.

عند العودة تعكس تلك الخطوات.

B- الجلوس على مقعد :




1- اجعل قدميك اقرب ماتكونان لطرف المقعد , اذا امكن اسفل طرفة الامامى وفى نفس الوقت اجعل مؤخرة الرأس فوق قدميك - الركبتين متباعدتين باتساع الكتفين من اجل التوازن الجيد .

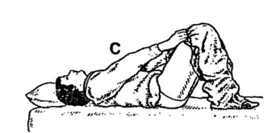
2- اجعل عمودك الفقرى مستقيما مع وضع يديك على زراع المقعد .

3- ببطء مد الركبتين على ان تدفع نفسك خارج المقعد مع استخدام الزراعين .

4- للجلوس قف وظهرك مواجة المقعد والقدمين متباعدين باتساع الكتفين قريبتين من طرفى المقعد , احتفظ بظهرك معتدلا وعليك الجلوس ببطء مع استخدام الزراعين .

C- ارتداء الملابس :

قم بلف الملابس مع دفعها لاعلى حتى تستطيع ان تضع الزراعين او الرجلين فيها بشكل سريع .




1- الوقوف على قدم واحدة مع سند الظهر على حائط , رفع الركبه الى أعلا ما يمكن.

2- اذا لم تستطيع التوازن لمدة طويلة او اذا كانت هناك صعوبة فى جذب الملابس الضيقة او البنطلون , حاول ارتداء ملابسك وانت مستلق على ظهرك على السرير.اجذب ركبتك إلى أعلا إلى مستوى الصدر حتى تجعل الملابس فوق قدميك ثم عليك بارجاع رجليك مع سحب الملابس الى اعلا . تحذير من تقوس الظهر للقيام بعملية السحب .



# الموضوع الخامس

## العلاج الطبيعى-الأبرالصينية-العلاج اليدوى

## Physiotherapy & Acupuncture & Manipulation

## العلاج الطبيعى Physiotherapy

### مقدمة :

يعتبر العلاج الطبيعى بطريقته الجامعة بين التمرينات العلاجية وتمرينات إعادة التأهيل والعلاج الكهربائى - والعلاج المائى والمعالجة اليدوية ( أى الضغط اليدوى للمفاصل ) من أفضل صور واشكال علاج آلام الظهر . ويفضل على الجراحة وفى حالات كثيرة أكثر فائدة من تعاطى الأدوية والعقاقير . وسوف يحدد طبيبك أول ميعاد لك فى العلاج الطبيعى بعد تشخيص حالتك .

### 1- إستشارة أخصائى العلاج الطبيعى Consulting a physiotherapist

يجرى أخصائى العلاج الطبيعى تقييماً دقيقاً لعمودك الفقرى ووظائفه قبل أن يبدأ العلاج . وكثير من هؤلاء الأخصائيين يفضلون إجراء أشعة على المنطقة المصابة. غير أن أهمية الأشعة السينية كإجراء للكشف على آلام أسفل الظهر أخذت تتضائل مع تحسين التشخيص عن طريق الكشف الطبى البشرى ولهذا فأخصائى العلاج الطبيعى الذى لايطلب كشفاً بالأشعة قد يكون أكثر خبرة وثقة فى عمله .

### 2- التشخيص Diagnosis

مثل كل الأستشارات الطبية يبدأ التشخيص منذ اللحظة التى تمشى فيها فى الغرفة. سيقوم أخصائى العلاج الطبيعى بالحصول على تاريخ كامل للأعراض التى تنتابك ثم يقوم بفحصك . سوف يلاحظ طريقة مشيك ووقوفك وجلوسك ويطلب منك الأنحناء إلى الأمام وإلى الخلف وإلى الجانبين . وسوف يكون فحصه المبدئى

مشابها لفحص الطبيب الذى أوردناه من قبل كما سيجس كامل ظهرك فاحصاً ومختبراً القطاعات و الأجزاء ويتحسس أية نقاط رقيقة أو متوترة فى العضلات .

## 3- العلاج المبدئى Preliminary treatment

أدوات أخصائى العلاج الطبيعى هى يداه . فقد يستطيع علاج المشكلة أو الخلل بعمودك الفقرى بإستخدام التدليك والعلاج اليدوى لاغير . جميع أخصائى العلاج الطبيعى مدربون على بعض طرق العلاج اليدوى والتدليك ولو أن الأساليب قد تختلف من أخصائى لآخر . طريقة ميتلاند Maitland Method من أكثر الطرق إنتشاراً . كما يوجد كم متزايد من المعدات الكهربائية لدى هؤلاء الأخصائيين للعلاج والتشخيص . وسوف نتعرض لهذا فى الجزء التالى .

## 4- التدليك Massage

التدليك أكثر من مجرد علاج ثانوى إسترخائى وممتع ويمكن أن يصبح علاجاً شافياً عند إستخدامه بالنسبة للعضلات المشدودة المتوترة ، ولما كان يحقق الأسترخاء لك فإنه تمهيد هام للعلاج اليدوى . التدليك الذى يجريه أخصائى العلاج الطبيعى قد يشمل التدليك الأحتكاكى المستعرض حيث يقوم باستخدام أصابعه عبر ألياف الأربطة والعضلات لهرس النسيج الندبى وتحسين الدورة الدموية وزيادة الحركة . كما قد يستعمل تدليك الأنسجة الضامة Connective tissues وهذه طريقة ظهرت حديثاً جداً . وتتمثل فى شد الجلد بسحب طرف الأصبع فوق مسارات معينة لتنشيط تدفق الدم وتشجيع العضلات على الأرتخاء .

وتستمر هذه الطريقة لعمل اتصالات متبادلة عديدة بين الأعصاب التى تذود الجلد وبين تلك التى تمد وتزود العضلات بنفس المنطقة . ويمكن أن تعمل من خلال

المسارات الأنعكاسية المختلفة فى الحبل الشوكى ومن بين طرق التدليك الأخرى الضربات Stroking و الضغط Kneading الحركات الأرتعاشية و العجن Petrissage (الضغط على مناطق العضلات المجاورة وشدها) كل هذه الأساليب تساعد على خفض السائل فى النسيج العضلى . الأخصائى البارع لابد أن تكون له فنونه وأساليبه الخاصة فى العلاج الطبيعى .

## 5- التحريك Mobilization

يتعلم جميع أخصائى العلاج الطبيعى فى بريطانيا الآن ويستخدمون طريقة ميتلاند Maitlands method لتحريك المفاصل الفقرية والمفاصل الأخرى . وتتطلب هذه الطريقة القيام بحركات إيقاعية خفيفة للمفصل الفقرى بالقرب من حدود المدى الطبيعى لحركته من أجل شد الاربطة ولا يتم أى دفع أمامى يتجاوز المدى الطبيعى للمفصل . وهذا يعنى أنك إذا شعرت بالألم يمكنك مقاومته فى أى وقت ببساطة بقبض عضلاتك وبناء عليه فإن إحدى مزايا هذه الطريقة أنك لا تزال تشعر بالتحكم فيما يجرى ويحدث لك . كما أنها أفضل من بعض الأساليب الأخرى.

## 6- الحرارة و الثلج Heat and ice

أى ألم فى الظهر يمكن فى أغلب الأحيان أن يفيد مؤقتاً من الحرارة و التمرينات الرياضية وأحياناً يستخدم أخصائى العلاج الطبيعى الثلج . سبق أن ناقشت إستخدام هذه الوسائل كإجراء وعلاج ذاتى وإستخدام أخصائى العلاج الطبيعى للعلاج الحرارى بأية صورة سواء إستخدام الأشعة تحت الحمراء infra-red أو عبوات الفاصوليا المجمدة أو حمامات الشمع أو الحشيات الساخنة أو زجاجات الماء الساخن . كل هذه سيكون لها تأثير ملطف مؤقت يساعد على

إسترخاء للعضلات المتوترة وتشجع على تدفق الدم الموضعى . كما يمكن أن تؤدى إلى خفض تصلب المفاصل .

## 7- المعدات الكهربائية Electronic equipment

من المؤسف أن عدداً من الناس المدربين طبياً يعتقدون أن التدليك والعلاج اليدوى طريقتين غير عمليتين . وقد شجع آراء هؤلاء بعض أخصائى العلاج الطبيعى على إهمال هاتين الطريقتين والأتجاه إلى إستخدام الأجهزة الألكترونية لكسب موافقة المتخصصين التقليديين غير أنى أعتقد بشدة أن التدليك والعلاج اليدوى مفيدان للغاية وأن الأجهزة الألكترونية تعطى راحة فقط .

## - الموجات فوق الصوتية Ultrasound

تعتبر الموجات فوق الصوتية من أكثر الأدوات العلاجية شعبية وأنتشاراً وتستخدم لعلاج إصابات الأنسجة اللينة مثل تلف عضلة أو رباط أو وتر كبسولة مفصلية . كما يمكن إستخدامها فى معالجة ظواهر نقاط تفجير الآلام بتشجيع الأنقباضات العضلية الموضعية على الأرتخاء . وتستخدم فى علاج العضلات المصابة ولكن هذه ليست السبب الرئيسى فى آلام الظهر . هذا العلاج له شعبية واسعة فى وحدات إصابات الرياضيين ويمكن أن يستخدم بوضع محلول من الكريم المضاد للألتهابات خلال الجلد لإزالة الإلتهابات فى المفاصل السطحية . وتتألف الموجات فوق الصوتية من موجات صوتية عالية التردد تتحقق بتمرير تيار كهربائى خلال بللورة Crystal . ثم تركز هذه الموجات مباشرة على النسيج المتألم من خلال راس معدنى مستدير بمعرفة أخصائى العلاج الطبيعى . ويتم وضع جل gel على جلدك للمساعدة على تغلغل الموجات داخل الجلد . ويمكن التحكم فى

شدة وتغلغل حزمة الموجات فوق الصوتية بتغيير الأخصائى لتردد الموجة . هذا العلاج خال من الألم تماماً وبدون أى إحساس . وفى وسع أخصائى العلاج الطبيعى أن يختار البث المستمر أو البث الترددى . ويستخدم النوع الأخير على نطاق أوسع لأنه يولد حرارة أقل . والخطر الوحيد من الموجات فوق الصوتية يحدث إذا سلطت حزمة مستمرة على إصابة عضلية حديثة العهد لاتزال تنزف وفى هذه الحالة قد يزداد النزيف . وإذا أستخدمت الموجات الصوتية مباشرة على سطح عظمى وأستمرت لفترة طويلة فقد تسبب ألماً شديداً نتيجة الأنعكاس على سطح العظمة، ولكن وجه الخطورة لايذكر بالنسبة للأخصائى البارع . سوف تحصل على العلاج بالموجات فوق الصوتية على أريكة الأخصائى والجزء المتألم أو المصاب من ظهرك مكشوف ومعرض . ولن يكون زوال الألم فورياً ولكن من المعتاد أن تحصل على جلستين أو ثلاث جلسات أسبوعياً على إمتداد بضعة أسابيع . ومع أن الموجات فوق الصوتية قد أستخدمت سنوات عديدة إلا أن الأبحاث حول فاعليتها كثيراً ما أسفرت عن نتائج غير قطعية وغير حاسمة لأنه من العسير التأكد من دقة التشخيص فى الأضطرابات التى تصيب الظهر كما أن عملية الشفاء صعبة التقدير . وتوحى الدراسات الحديثة بأن الموجات فوق الصوتية تساعد على الشفاء بتعجيل مختلف مراحل عمليات الألتهاب والأصلاح فى خلايا الجسم المتأثرة.

## - إنفاذ الحرارة قصيرة الموجة Short wave diathermy

هذه موجة كهرومغناطيسية عالية التردد يمكنها تنشيط عملية الشفاء على الأنسجة . أنها ستخفض الورم وتثبت أغشية الخلايا وتنشط تدفق الدم . هذه العوامل مجتمعة تؤدى إلى إرتخاء العضلات وخفض التصلب وتخفيف الآلام . وللحيلولة دون التسخين الزائد للأنسجة يمكن إعطاء الموجة القصيرة فى جرعة نبضية تسمح بتبريد الأنسجة فيما بين النبضات . وقد أستخدم هذا العلاج أيضاً فى

علاج الكسور بطيئة الألتئام مما يدل على أن تأثيرها أفضل من نتائج العلاج الحرارى المحض . الأنفاذ الحرارى عملية غير مؤلمة ويعطى وأنت مستلقى على أريكة . وسوف تشعر بالتحسن فوراً ولكن هذا التحسن قد لايشعر ولهذا ربما أحتجت إلى جلستين أو ثلاث جلسات أسبوعياً لبضعة أسابيع . هذا العلاج بلا آثار جانبية لاسيما وأن أحدث الأجهزة تصدر آلياً موجة نبضية ليس لها تأثير تسخينى عميق . مما يتيح تقديم العلاج بعد الأصابة مباشرة حتى ولو كان هناك بعض النزيف الموضعى .

## - العلاج التداخلى أو الأعتراضى Interferential therapy

هذا العلاج صورة أخرى من العلاج الكهربائى . وفيه يتم إحداث موجة تداخلية interference حيث يتزامن تياران متناويان متوسطا التردد . وفى وسع أخصائى العلاج الطبيعى تغيير تردد الموجة المتداخلة بدقة فى أى مكان بين 1 أو 150 سيكل فى الثانية معاً . بحسب ما إذا كان يرغب فى التأثير على نشاط الأعصاب أم العضلات وله مفعول فى تخفيف الألم ولكن مؤقتاً . كما قد يساعد على شفاء الكسور بطيئة الألتئام . أحياناً يستخدم العلاج التداخلى من خلال أسفنجات رطبة تكسو الألكترودات ويمكن إعطاؤه أيضاً بأستخدام قلنسوات الأمتصاص Suction caps . وسوف تشعر بأحساس fizzy من التيار الكهربائى وقد تنقبض عضلاتك لاإرادياً أثناء العلاج فى حالة إستخدام الترددات الأبطأ والأقل . قد يخف الألم فوراً ولكن للأسف لايستمر طويلاً . هذا العلاج لابد أن يؤخذ فى جلستين أوثلاث جلسات أسبوعياً لبضعة أسابيع . ولا توجد آثار جانبية معروفة لهذا العلاج . العلاج التداخلى منتشر ويعتبر صيحة العصر فى كل أقسام العلاج الطبيعى ولو أن الأدلة على قيمة طويلة الأجل قليلة .

- تنشيط ( تنبيه ) الأعصاب من خلال الجلد Transcutaneous nerve stimulation TNS

يستخدم هذا العلاج TNS لمساعدة الناس الذين يعانون من آلام حادة . وفيه يتم تمرير تيار كهربائى بين ألكترودين سطحيين مثبتين على الجلد فى النقط التى تقاسى من آلام مبرحة شديدة تيار النبضات يسد أنتقال الألم إلى أعلى العمود الفقرى وبذلك يعوق الأدراك الحسى فى المخ . ويستخدم TNS فى عيادات معالجة الآلام فى جميع أنحاء العالم ونتناوله بالتفصيل فيما بعد .

8- الشد أو السحب Traction

هذه الطريقة العلاجية مستخدمة منذ مئات السنين . وتوجد رسوم لأجهزة الشد أو السحب يرجع تاريخها إلى عهد أبوقراط وحتى إلى عهود أبعد فى الحضارة المصرية القديمة وعلى مر الخمسون عاماً الأخيرة كان الشد يستخدم لشد المفاصل الفقرية بخفة ولطف . هذه العملية تمكن العضلات من الأسترخاء الكامل وتخفيف الضغط داخل القرص الغضروفى مما يسمح بتراجع الورم . بسط وفرد العمود الفقرى بهذه الطريقة مفيد أيضاً إذا كانت مفاصلك السطحية متهيجة نتيجة إنضغاط العمود الفقرى بثقل جسمك عندما تقف منتصباً . كل هذا قد يخفف الألم بل حتى يعجل بالشفاء ورغم قوة الأرتباط بين التأثيرات الجسمية للشد والأسباب المشتركة لآلام الظهر لم تسفر الدراسات عن أية نتائج هامة حتى الآن ولو أن شد الفقرات العنقية بالنسبة لآلام العنق قد حقق نتائج هامة وأصبح يستخدم على نطاق واسع فى أقسام العلاج الطبيعى . إذا طبق الشد بشكل سليم بإستخدام حمالات للصدر والحوض على منضدة شد الفقرات القطنية وسوف تشعر بعدم الراحة فقط نتيجة لأسلوب الربط بواسطة تلك الحمالات harnesses . ولكن إذا إستمرت عملية

الشد لمدة 20 دقيقة أو أكثر ،ربما شعرت بوخزات أليمة أثناء التخلص من الشد .
إذا شعرت بألم أثناء الشد وأخذ الألم يشتد أخبر الأخصائى ليوقف هذه العملية فوراً وخاصاً إذا أشتد الألم فى رجلك . هـذا يعنـى ان الشـد فـى هذه الحالـة عـلاج غير مناسب لك . ومن الأفضل أن يتم الشد يومياً إذا أمكن وبذلك تؤدى آثاره المتراكمة والمتجمعة إلى تعجيل الشفاء . وقد تشعر بتخفيف الألم فوراً عندما يتم وضعك علـى جهـاز الشـد ، ومع أن الألـم قـد يعودك جزئياً أو حتـى كليـاً فأنـه سـيخف بالعلاجات اللاحقة . أو قد يمضى أسبوع قبل أن تبدأ الشعور بأية فوائد من العلاج وإذا لم تتحسن حـالتك بعد أنقضـاء أسبوعين فمـن غـير المحتمـل أن تشـفى بهـذا العلاج .

## - العلاج الأنقلابى Inversion therapy

وهناك أنواع مختلفة جديدة مـن الشـد : ويعتبر العلاج العكسى أو الأنقلابى أكثرهـا طبيعيـة وتـأثيراً . وتوجـد آلات مختلفـة الآن تسـاعدك علـى عــلاج نفسـك بالمنزل أو حتى بالعمل وذلك بربط كاحليك على هيكل مائل و الأهـتزاز إلـى الخلـف - رأساً على عقب . العلاج الأنقلابى مفيد فى سلسلة مماثلة لحالات الظهر لأولئـك الذين يعالجون بالسحب أو الشد الأفقى .
وما أن تتعود على تدفق الدم إلى رأسك فإن الشد الأفقـى لاتوجـد حوائـل أو موانـع للصدر و الحوض تفيد وتحد من التنفس أو سريان الدم وفـى وسـعك تشـغيل الآلـة بنفسك ببساطة بتحريك ذراعيك ويمكنـك إسـتخدام الجهـاز كمـا تحـب فـى منزلك .
فالعضلات ترتخى بسرعة فـى الوضـع المقلـوب ويـزداد طـول العمـود الفقرى بعد دقائق قليلة فقط . بعض التأثير التطويلى يرجع إلى إعادة إمتصـاص السـائل داخـل مركـز القـرص الغضروفـى والـذى يغذى غضـروف القـرص وإذا أسـتخدمت هـذه

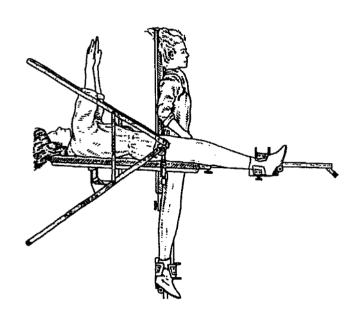
الطريقة لفترة طويلة فإنهاقد تؤخر عملية الأنتكاس التى تحدث نتيجة الجفاف ولو أنه حتى الآن لايوجد دليل قوى يؤيد هذه النظرية .التأثير المستمر ربما كان مرجعه تحسن القوام . العلاج الأنقلابى قد يساعد أيضاً على تصريف الأوردة فى القناة الشوكية مما يخفف الأحتقان و يعجل الشفاء . وفى بريطانيا هذا النوع من الشد مستخدم فى عدد قليل من أقسام المستشفيات ولكن عدداً قليلاً من الممارسين الخصوصيين لديهم تلك المعدات والأجهزة . ولكنها فى الولايات المتحدة الأمريكية أوسع أنتشاراً كشكل من أشكال العلاج .

فإذا قرر طبيبك أو أخصائى العلاج الطبيعى أن هذا العلاج يلائمك فإنه سيشرف على الجلسة الأولى أو الجلستين الأولتين ، وفى حالة عدم وجود مضاعفات ربما أمكنك أخذ الجهاز إلى المنزل وأستخدامه كما تشاء وحسب راحتك . ونظراً لأن آلام الظهر مشكلة متكررة ومعاودة بحكم طبيعتها ولأن القرص الغضروفى يتدهور مع تقدم العمر يوجد مبرر للتوصية بإستخدام جهاز للشد الأنقلابى . قابل للنقل بإنتظام لفترة 10-15 دقيقة يومياً بالمنزل . ومع أن هذا العلاج آمن تماماً شريطة ألا تكون مصاباً بأرتفاع ضغط الدم أو أرتفاع الضغط بالعين فأنى لن أنصح أى شخص بأستخدام هذه المعدات قبل أستشارة الطبيب أو أخصائى العلاج الطبيعى . شكل(10)

## -الشد المستمر على السرير Continuous traction in bed

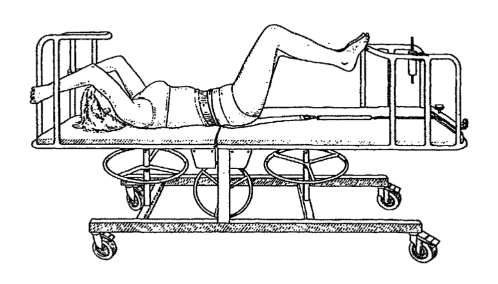
يعطى هذا العلاج للمصابين الذين يعانون من إنزلاق غضروفى حاد ومن عرق النسا وليس للمصابين بحالات أخف إيلاماً للظهر . ويشمل البقاء فى المستشفى ويتم ترتيب هذا بمعرفة الأخصائى ولكن أخصائى العلاج الطبيعى هو الذى يتولى العلاج . ويكون رأس السرير مائلاً إلى أسفل ويوجد ثقل معلق على طرف حبل

فوق بكرة عند القدم . ولما كان هذا يوفر القليل جداً من القوة الحقيقة على أسفل الظهر ، يعترف معظم الواقعين بأن هذا ليس سوى طريقة فعالة لفرض إلتزام الراحة على الفراش . إراحة العمود الفقرى لمدة 24 ساعة يومياً يمكن أن تخفف الألم ولكنها ليست مريحة



شكل ( 10 )

الشد الأنقلابى



شكل ( 11 )

الشد التلقائى أو الذاتى

فليس مسموحاً لك النهوض لتناول الطعام أو حتى لأداء وظائف الجسد اليومية فقد تلاقى صعوبة فى التبول بطريقة طبيعية ةالأمساك حالة شائعة وغالباً ما يكون نتيجة مشتركة للألم وعدم الحركة ويعالج بالأدوية المرخية للعضلات والملينات . وإذا لم يتحقق تقدم بعد إنقضاء أسبوعين فلا يحتمل توقع أى تحسن وربما أحتجت إلى إجراء فحص وتصوير بالأشعة للنخاع الشوكى Myelogram للنظر فى إجراء جراحة .

– شد أو سحب العنق Neck Traction

كما هو الحال بالنسبة للشد السريرى . فإن أخصائى العلاج الطبيعى سيباشر عملية الشد. فلو كنت تعانى من آلام حادة فى الذراعين نتيجة ضغط قرص غضروفى فى العنق على عصب ما ربما تشعر ببعض الراحة من الألم نتيجة الشد

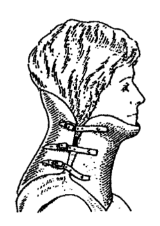
أو السحب عادة سيتم علاجك وأنت راقداً على الفراش ويمكن أن يتم الشد أو السحب وأنت جالساً على مقعد أيضاً . قد تكون الآلام التى تنتابك مبرحة إلى درجة أن يكتب لك الطبيب أدوية مسكنة قوية (من مشتقات الأفيون ) بالأضافة إلى المهدئات . ولحسن الحظ لايستمر هذا الألم الشديد سوى أسابيع قليلة على الأكثر ما لم تكن نتيجة إصابة شديدة لأعلى الذراع أدت إلى فصل الجذر العصبى عن الحبل الشوكى.

## - الشد التلقائى أو الذاتى Autotraction

نشأهذا النوع من العلاج فى السويد ويتيح للمريض السيطرة على الشد الأفقى وضبطه فى مستويات ثلاثة . ويستخدم فى علاج آلام أسفل الظهر وعرق النسا الناشئ عن إنزلاق ونتوء القرص الغضروفى . سوف ترقد على أريكة خاصة لها إطار قابل للتحريك عند القدم هذا الإطار يمكن أن ينزلق إلى أعلى وأسفل على إمتداد الأريكة ويوجد حاجز أو قيد حول الردفين متصل بالإطار بشريط فإذا دفعت الإطار بعيداً عنك فإنك تضع عمودك الفقرى تحت الشد وهكذا تستطيع إختيار درجة الشد بنفسك . ويتم هذا بإشراف دقيق من جانب أخصائى العلاج الطبيعى . ويذكر أن الشد التلقائى أو الذاتى يحقق نتائج طيبة ويمكن أن يفيد بعض المصابين من إجراء عملية جراحية . مثل العلاج الأنقلابى inversion therapy يدعى مخترعو هذا العلاج أنه يمكن أن يؤخر إنتكاس وتدهور القرص الغضروفى . شكل (11)

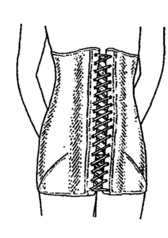
## – الياقات والكورسيهات (المشدات) Collars and Corsets

قد يحتاج الظهر أو العنق المتأثر بألم إلى بعض المساندة الأضافية ولذلك قد يعطيك أخصائى العلاج الطبيعى ياقة للعنق أو كورسيه لأرتدائهما بصفة مؤقتة



شكل رقم ( 12 )

ياقة للفقرات العنقية



شكل رقم ( 13 )

مشد (كورسية) للظهر

فالكورسيه تخفف الضغط على عمودك الفقرى بمساندة البطن ومع أن المفروض أنها مفيدة للحركة إلا أن بعض الأبحاث تذهب إلى أن أسفل العمود الفقرى ينثنى أكثر إذا إرتديت كورسيه ترتفع على ظهرك . أما الياقة فإنها تساعد على دعم رأسك وبذلك تقلل الضغط على عنقك .

بالإضافة إلى مساندة ظهرك أو عنقك بعض الشئ فإن الياقة أو الكورسيه قد يبقى ظهرك دافئاً وتنشط نهايات الأعصاب فى الجلد شديدة الحساسية للضغط ( وهذا تأثير مشابه للتدليك ) يجب أن تكون حريصاً جداً فى طريقى الأنحناء أو التحرك ويساعد عضلاتك على الأسترخاء . وقد لاتروقك الفكرة إذا عرضت عليك ولكن

الكورسيه أو الياقة قد تحقق راحة قصيرة الأجل وتساعدك على تحاشى أيه مضاعفات . شكل ( 13)

## - ياقات الرقبة Cervical collars

تستخدم الياقات فى الغالب لتلطيف حالات العنق الحادة . وسواء أكانت آلام عنقك قد حدثت فجأة عند الأستيقاظ ذات صباح أو كانت نتيجة إصابة فإن الطوق العنقى سيلطف الألم بالحد من حركات عنقك ومساعدتك على رفع رأسك . وأرتداء هذا الطوق مجرد إجراء مؤقت لإستقرار الألتهابات أو الرضوض حول المفاصل الفقرية وقد لاتحتاج إلى إرتداء الطوق العنقى طوال الوقت ويحتمل ألا تضطر لأرتدائها لمدة تتجاوز أسبوعين . فإذا كنت تجاوزت سن الخامسة والخمسين وتعانى من آلام مزمنة فى العنق يستحسن إرتداء طوق صلب أثناء النهار بصفة دائمة ولكن الناس الذين يحتاجون إلى مثل هذا الأجراء القاسى قليلون جداً .

الشريان الفقرى الذى يمتد أعلى العنق من خلال قناة عظمية من صنع الفقرات على أى من الجانبين قد يضيق أو ينضغط فى مواضع معينة عندما تدير رأسك او تفرد أو تبسط عنقك . ويؤدى هذا إلى دوار مفاجئ وأحياناً إلى إغماء مؤقت عندما تنظر إلى أعلى أو تلتفت أو تعمل وذراعاك مرفوعتان إلى أعلى ،مثلاً حين تكون معلقاً تقوم بتنظيف أو دهان السقف . ويطلق على هذا مجموعة الأعراض الفقرية القاعدية Vertebro - basilar syndrome وهى جزئياً نتيجة تصلب الشرايين والذى يحدث مع تقدم السن فإذا كنت تعانى من هذا المرض العام للدورة الدموية بالأضافة إلى ضيق القناة الفقرية فى العنق فقد تحتاج إلى التحكم فى الأعراض بإرتداء طوق عنقى صلب طوال الوقت للحد من حركات العنق .

شكل ( 12 )

## - الكورسيهات Corsets

تستخدم الكورسيهات الفقرية لتسهيل علاج ألوان مختلفة وشتى من آلام الظهر . ويتجه أخصائيو العلاج الطبيعى إلى التوصية بارتداء الكورسيه كمجرد إجراء قصير الأجل ربما لبضعة أسابيع قليلة بعد الشفاء من نوبه حادة من آلام الظهر لتمكينك من العودة إلى عملك دون التعرض لنكسة مبكرة .

## 9- صور أخرى من العلاج Other Treatments

يحتمل أن يشير عليك أخصائى العلاج الطبيعى بالنصائح الخاصة بالقوام وأساليب الرفع و الناولة التى ذكرناها وقد يوصى بالأنتظام فى الدورة للعناية بالظهر ويعلمك بعض التمرينات العلاجية الواردة فى هذا المرجع وغيرها، بعض أنواع آلام الظهر تزول بمزاولة تمرينات خفيفة كالمد والثنى فى الماء الدافئ .

## - العلاج المائى Hydrotherapy

تقليدياً إعتماد الناس على الشفاء من آلامهم ومتاعبهم فى الحمامات الصحية ذات الينابيع أو المياه المعدنية الخاصة . الصفة المشتركة بين هذه العلاجات هو الشعور بالخفة وإنعدام الوزن والطفو على سطح الماء . أما نوعية الماء سواء أكان ملحاً أم عذباً أم كبريتياً فإنه أقل أهمية . ويعتبر هذا العلاج مفيداً لأشكال عديدة من إصابات العضلات والمفاصل . وفى إمكانك مزاولة تمرينات لتقوية وبسط العضلات بينما يساندك الماء ويدعمك ويخفف الضغط على مفاصلك ، ويمكن تحقيق المرونة والقابلية للحركة لأن مقاومة الماء تحد من ذلك . كما أن للسباحة أيضاً تأثيراً علاجياً محدداً طالما لاتقوس ظهرك أثناء القيام بضربات الصدر فى محاولة لإبقاء رأسك فوق الماء .

## - مدارس الظهر The Back School

بعض البلدان المتقدمة توجد معاهد خاصة للمصابين بآلام الظهر وفى السويد مثلاً نشأ هذا لأول مرة منذ 15 عام كما يستخدم هذا العلاج بصور متنوعة فى بريطانيا، وأوروبا والولايات المتحدة الأمريكية وأستراليا . وهذه الطريقة لاتناسبك إذا كنت تعانى من آلام حادة بظهرك لأن الغرض منها مساعدة أولئك الذين يعانون من مشكلة مزمنة . كل معهد يختلف عن الآخر ولكن المقومات الأساسية للعلاج كما يلى:

* نصائح تتعلق بالقوام فى حالة الوقوف والجلوس و الأستلقاء .
* تمرينات خاصة لتقوية عضلات البطن والظهر والرجلين .
* التعليم – ميكانيكا العمود الفقرى تشريح وفسيولوجيا العمود الفقرى ، أساليب وفنون رفع ومناولة الأشياء الأرجونوميكا ergonomics ( أى أختيار العدد و المعدات والأثاث وشكل وحجم ووزن الأحمال لتقليل إجهاد العمود الفقرى )
* العلاج المائى

## - بناء الثقة بالنفس

أهم المزايا والفوائد للألتحاق بمعهد الظهر أنه يقدم برنامجاً شاملاً للعناية بالظهر يشمل الفحص الأكلينيكى الدقيق ، لتقييم الوظيفى لمعرفة كيف تدير المهام اليومية ، العلاج الطبى المناسب فصول جماعية . هذا البرنامج مصحوب بعلاج متابعة ومعزز بفريق من الخبراء يضم أخصائى أمراض العظام ونفسيين وأخصائيين فى العلاج المهنى وقد أسفرت دراسة عن فاعلية هذا المعهد من أن الأعراض تميل إلى أن تزول وتختفى سريعاً بعد العلاج بالمعهد وفاقد الوقت

للملتحقين بالمعهد أقل ، ونتيجة التركيز على تحسين اللياقة العامة ، فإن عدداً كبيراً من المشتركين فى برنامج المعهد يعرفون الأساليب العملية لمزاولة التمرينات العلاجية والوقائية وتصبح لديه القدرة على مزاولتها خارج المعهد بإستخدام بعض أشرطة الفيديو . إن عدداً متزايداً من أقسام العلاج الطبيعى تقدم حالياً شيئاً ما على هذا المنوال ولكن للأسف بعد إختصاره . وفى بعض الحالات قد لايعدو الأمر حصة تمرينات واحدة لمرضى الظهر . ولو أن هذا لايمكن أن يعد معهد للظهر إذ أغفل عوامل هامة مثل الحالة المرضية الخاصة والفردية لكل مصاب .

بالنسبة للنتائج بعيدة المدى ، لاشك فى أن تحسين قوامك وتعلم فنون الرفع والمناولة السليمة ، بالإضافة إلى مواءمة بيئة عملك سوف يؤدى إلى عائد صحى مما يؤثر بالطبع على الإنتاج العام . وللأسف فإن معظم قطاع الأعمال والمصانع لاتزال غافلة عن أهمية ظروف العمل فى الوقاية من آلام الظهر و الأضطرابات الأخرى .

ويتوقع أن تكون معاهد العنق مفيدة أيضاً بنفس الدرجة وقد تم إفتتاح بعضها فى السويد . والطريقة مماثلة للمتبع فى معاهد الظهر بالتأكيد على مساعدة الذين يشكون من آلام مزمنة على تعلم كيف يتعايشون مع مشكلتهم .

## ثانياً : الأبرالصينية ( الوخز ) Acupuncture

### مقدمة :

منذ آلاف السنين كان الأطباء الممارسون فى الشرق الأقصى يعالجون مختلف الأضطرابات والعلل بتنشيط نقط أختيرت بحرص وعناية فى الجسم بالأبر . وقد قوبل العلاج بالأبر الصينية ( الوخز ) بالسخرية من جانب أطباء الغرب عند ممارستها لأول مرة منذ 200 سنة ومع أن الكثيرين منهم لايزالون يشكون فى فائدة الأبر الصينية إلا أن الدوائر الطبية التقليدية بدأت بالأعتراف بقيمة هذا العلاج .منذ أوائل السبعينات أخذ الأهتمام يزداد بالأبر الصينية . غير أن الموضوع برمته حافل بالاراء المتناقضة المبنية على المصالح المحققة والتفكير الأرتجالى والمعرفة الناقصة . ومن الصعب على غير الخبير شق طريقه فى هذه الغابة من الأبحاث والآراء وأن يستنتج ما إذا كان العلاج بالأبر الصينية مفيد فى إزالة آلام الظهر . غير أن المسألة تصبح أيسر قليلاً إذا فهمت الفلسفة التقليدية التى يقوم عليها هذا النوع من العلاج الطبى .

### 1- الصحة هى الأنسجام Health as harmony

طبقاً للمفهوم الصينى تعتبر الصحة الجيدة حالة من توازن الطاقة داخل الجسم. كان الصينيون يؤمنون أن طاقة الحياة التى يطلقون عليها تشى Chi تتألف من التوازن المنسق المنسجم بين كل من يين Yin ويانج Yang وكان يين Yin يوصف بأنه سلبى وبارد ومظلم وتأثيرى وخفى وأنثى وصلب فى حين أن يانج Yang موجب، دافئ، مضئ، وفاعل، ومفتوح وذكر وأجوف . كلاهما كانا الطرفين المتقابلين فى سلسلة متصلة من ألوان الطيف ولا يوجد نقطة فاصلة بينهما .

كان غرض الطب الصينى إصلاح وتقويم أى إختلال فى توازن تلك القـوى لأن هذا الإختلال هو سبب عدم الإنسجام أو العلة وللسماح لآليات الشـفاء الأخرى بالجسـم القيام بباقى المهمة . فالمرض ، فى الواقع مجرد عرض لإختلال توازن الطاقة .

## 2- النقط وخطوط الزوال The points and meridians

لاحظ قدامى الصينيين أن مناطق معينة فى الجلد تصبح أشد حساسية عندما يصاب عضو أو تضار وظيفة ما فى الجسم . وتسمى هذه الأماكن الحساسة بالنقط . فالعلاقات بين مختلف الأعضاء الداخلية ووظائفها قد تم تركيبها فى نظام شامل من خطوط الزوال. هذه الخطوط مسارات تربط كافة النقـط المؤثـرة علـى عضـو معين وعلى طولها تتدفق وتنساب الطاقة الحيوية . ويوجد 12 خط زوال رئيسياً وإثنـان يمتدان أسفل الوجه والظهر . والنقط على طول خط الزوال لاتؤثر فقط على العضو الرئيسى المرتبط به وإنما تؤثر أيضاً علـى أجزاء أخرى بالجسم مرتبطة بذلك العضو . فالإضطراب فى الأنف والبلعوم يمكن علاجها من خلال النقط الموجودة على خط الزوال الرئوى لأنهما يشتركان فـى عملية التنفـس . كمـا أن النقـط الموجودة على خط الزوال الكلوى يمكن أن تؤثر علـى الأعضـاء التـى تنمـو مـع الكليتين فى المرحلة الجنينية ، أى الخصيتين أو المبايض والرحم . لكـل إذن شبكة كاملة من خطوط الزوال والنقط تتحكم فى كافة أعضاء ووظـائف الجسم. خطوط الزوال الرئيسية تنعكس فى ثلاثة أزواج من النبضات عند كـل رسـغ . هدف الإبر الصينية تحديد إختلال التوازن فى الطاقة المسبب للمرض . ويتم إدخال إبـر رفيعة فى نقط حساسة على طول زوال معين أو خطوط زوال عديدة تنشط أو تقلل تدفق الطاقة إلى أن يستعاد التوازن المنسجم .

## 3- المهارة القديمة Ancient skill

ورد ذكر العلاج بالإبر الصينية فى أقدم الرسائل الطبية المدونة وهو meiching أوكلاسيكيات الطب الباطنى المنسوب إلى الأمبراطور الأصغر هوانج تى Huang Ti والمفروض أنه وضع فى الفترة مابين 2697 و2596 ق.م . كما توجد نقوش على العظام تسجل إستخدام العلاج بالإبر الصينية يرجع تاريخها إلى 1600 ق.م فى حين تشير البردية المصرية القديمة التى يرجع تاريخها إلى 1550 ق.م إلى قنوات الطاقة المعروفة فى الطب المصرى القديم وأشبه بخطوط زوال الإبر الصينية منها للشرايين أو الأوردة أو المسارات العصبية المعروفة فى الطب الغربى حقيقة أن العلاج بالإبر الصينية إستمر خلال آلاف السنين تؤيد أن له تأثيرات مفيدة حقيقية وأصلية ، والمشكلة تظهر عند تقييمه ، ولأن جذور هذه الطريقة موغلة فى الفلسفة الصينية القديمة ، فلا مفر من إعتبار المعايير الطبية الغربية التقليدية المحافظة أدوات رديئة لتقييم قيمة هذا العلاج .

## 4- هل الإبر الصينية مفيدة ؟ Will acupuncture help ?

بصفة عامة تفيد الإبر الصينية فى معظم حالات آلام الظهر بتخفيف الألم وبالتالى خفض التوتر العضلى وتحسين القدرة على الحركة . وتحقق ذلك من خلال آليات متعددة تشمل:

* التأثيرات الموضعية حول نقطة العلاج ذاتها .
* المسارات الأنعكاسية العصبية بين الجلد والعضلة .
* إطلاق الهرمونات المخففة للآلام فى المخ وفى الحبل الشوكى .
* حصر إنتقال الألم إما عند دخوله العمود الفقرى أو بمنعه من الإنتقال إلى المخ.

ويقول البروفسور رونالد ملزاك Prof. Ronald Melzack وهو من أبرز الباحثين فى مجال الآلام ، أن بعض آلام الظهر المزمنة قد تستمر بعد زوال السبب الأصلى للألم ومع أن ظهرك قد شفى فأن ذكريات الألم Pain memories كانت قد نمت فى ساق المخ مثل دوائر قصيرة فى النظام الكهربائى . ويقدر أن إحدى نتائج الإبر الصينية يمكن أن تكون قطع هذه الدوائر القصيرة وإطفائها تماماً بحيث يستمر التحرر من الألم فترة أطول بعد زوال تأثير الإبر الصينية .

## 5- الشخصيات المستجيبة للعلاج Responsive personalities

للأسف لايمكن ضمان التخلص من الألم حتى لو كانت حالة عمودك الفقرى قابلة للعلاج بالإبر الصينية . كثير من الممارسين يجدون أن تحقيق النتائج الطبية يتوقف على شخصية المريض وعلى الحالة الصحية . ويوجد أشخاص لديهم القدرة على الإستجابة وآخرون إستجابتهم ضعيفة . وهناك أبحاث هامة لابد من إجرائها بخصوص الشخصيات التى تستجيب على نحو أفضل لهذا العلاج .

## 6- الإبر الصينية وآلام الظهر Acupuncture and back pain

إذا إفترضنا أنك تعانى من آلام الظهر من نوع اللمباجو وعرق النسا كيف يمكن أن تتحسن بالإبر الصينية ، كيف يمكن أن تعرف ما إذا كان هذا النوع من العلاج يفيد فى حالتك أم لا ؟ توضح إحدى الدراسات التى أجريت بأمريكا أن قدراً كبيراً يتوقف على طبيعة الآلام التى تنتابك . وفى حالة الآلام السيكولوجية لن تستفيد إلى ذلك الحد من العلاج بالإبر الصينية . كذلك لم يستجيب جيداً الأفراد الذين كان مصدر آلامهم أبنية المخ المركزية وأيضاً أولئك الذين سبق أن تلفت الأعصاب الناقلة والموصلة للألم على سبيل المثال أثناء العمليات . ويتضح من كل

هذا أن هناك أسباباً طبية صحيحة لإستجابتك الضعيفة للإبر الصينية بالمقارنـة مـع آخرون يشكون من نفس آلام الظهر.

## 7- النقط المؤثرة The effective points

هناك أبحاث ودراسات تجرى للمزيد من المعرفة للنقطات التـى تعمـل بشـكل أفضـل وقارنت بعض الدراسات بين آثار عـلاج نقطـات الإبـر الصينيـة والعـلاج العشـوائى لنقطات مختارة . وتوضح النتائج أن البشر والحيوانات يمكن أن تستفيد من عـلاج النقطات غير الصينية ، وأوضحت دراسات أخـرى أن مجـرد وخـز النقـاط المفجـرة للألم وهى مناطق شديدة الحساسية توجد عـادة داخل حـزم متوتـرة مـن العضـلات يمكن أن تحقـق نتـائج مفيـدة وقد يحسن تجربـة ذلك إذا كنت تعـانى مـن نقطـات مفجرة للآلام . ولما كانت الأبحـاث الخاصـة بـآلام الظهـر والعـلاج بـالإبر الصينيـة لاتزال مستمرة فإن دواليب المعرفة أخذت تنتج بالتدريج صـورة أوضـح عـن مـدى فائدة الإبـر فـى تخفيـف آلام الظهـر. لقد قـال البروفيسـور تشـانج هسـياج -تونـج Chang Hsiung -Tung مدير المركـز العـالمى الكبير بمعهـد الفسـيولوجيا بشنغهاى : الإبر الصينية التقليدية شأنها شان الأخرى وليست كاملة جميعاً إذ تضم الألئ والنفايات .

## 8- إستشارة أخصائى الإبر الصينية Consultingan acupuncturist

قد يفيدك إستشارة أخصائى العلاج بالإبر الصينية فى أية مرحلة مـن مراحـل حالـة ظهرك ولو أنه من الحكمة الحصول على تشخيص طبـى أولاً . معظـم النـاس ربمـا جربوا أو تلقوا العلاجات التقليدية قبل الذهاب إلى أخصائى العلاج بـالإبر الصينيـة، وأصبحوا يبحثون عن بدائل فى الحالات التالية:

* عندما لم تفد الراحة أو العقاقير المخدرة أو العلاج الطبيعى أو العلاج اليدوى فى تخفيف وتلطيف نوبات الألم الحادة .
* لتخفيف الألم و الألتهابات الناشئة من إلتهاب المفاصل العظمية فى الأسطح المفصلية والتى لاتستجيب لتحسين القوام أو التمرينات الرياضية أو الشد أو كبديل للحقن الموضعية للمفاصل أو العلاج التصلبى للأربطة .
* إذا كنت تعانى من آلام الظهر المزمنة أو عرق النسا غير القابلة للتدخل الجراحى أو التى لن تفيد فيها الجراحة أو التى لم تقبل فيها الجراحة مفضلاً بديلاً آخر . وفى هذه الحالة قد تفيدك الإبر الصينية فى حالات معينة : على سبيل المثال عندما تتكون النقاط المفجرة للألم فى العضلات المجاورة للمقاطع الفقرية المتأثرة . وعندما تظهر أنماط الآلام المزمنة قد تساعد الإبر الصينية على كسر الدائرة الخبيثة ، ربما بالعمل على غلق بوابة الألم أو بتحقيق إرتخاء الجهاز العصبى بالتحكم فى مسارات الألم المركزية وبإطلاق هرمونات الجسم المخففة للألم وهى الاندورفينات **endorphins** والأنسفاليات **encephalins** . عدد قليل من أخصائى العلاج بالإبر الصينية سيرفضون علاج الحالات التى يذكرون أنها لن تستجيب للعلاج الصينى ولكن أغلبية الأخصائيين سيحاولون علاج كافة المرضى الذين يلجأون إليهم .

## 9-أختيار أخصائى الأبر الصينية choosing an acupuncturist

توجد فى الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا كليات تدريب معترف بها لتخريج الممارسين -غير الطبيين . وتستمر الدراسات ما بين ثلاث وأربع سنوات وتشمل دراسة أكاديمية وممارسة أكلينيكية (سريرية) كثير من الأطباء يمارسون

العلاج بالأبر الصينية حالياً بعد تلقى تدريب على فنون هذا العلاج دورات تدريبية قصيرة ، ومع أن هذا يثير النقد والأستياء بين أخصائى الإبر الصينية المدربين تدريباً عالياً فإن الأبحاث التى أجريت للمقارنة بين الطريقة الغربية المستخدمة من جانب معظم هؤلاء الأطباء والطريقة التقليدية الشرقية لم تسفر عن وجود فارق من حيث كفاءة وفاعلية العلاج . أنصح بإختيار أخصائى علاج بالأبر الصينية تلقى تدريباً أكثر دقة وخبرة أعمق ولكنه فى ذات الوقت مؤهل طبياً . وهؤلاء الممارسون أقل عدداً ولكنهم يستطيعون أن ينهلوا من جميع الموارد المتاحة سواء المعرفة التقليدية الصينية والخبرة الطبية الحديثة معاً.

## 10-أجراءات التشخيص The diagnosis procedure

يبدأ أخصائى العلاج التقليدى بمحاولة التعرف على أختلال الأتزان المسبب للشكوى بدلاً من تشخيص طبيعة المرض على وجه التحديد : فالشكوى ستزول فور أستعادة الأتزان. أما الطرق التشخيصية فأنها تشمل مراقبة المريض وطرح أسئلة عليه وجس مختلف النقاط فى البطن وقياس النبض من الرسغ . ومثالياً يستطيع أخصائى العلاج بالأبر الصينية البارع أن يصل إلى تشخيص بمجرد أستشعار النبضات وبدون أية معلومات أخرى . والمفهوم أن النبضات تسجل الأمراض السابقة والأمراض المتوقعة مستقبلاً . عملياً يوجد حالياً عدد قليل من أخصائى العلاج بالأبر الصينية سواء فى الشرق أو الغرب يعتمدون فقط على هذه الطريقة إذا وجدت طرق أخرى للفحص والكشف .

وينصح رئيس الرابطة البريطانية للعلاج الطبى بالأبر الصينية الدكتور فيلكس مان **Dr.Felix Mann** بأن يقوم الأخصائى الممارس -كفحص مزدوج -بأخذ التاريخ المرضى -وأجراء فحص بدنى وأبحاث معملية ألخ حسب كل حالة . بالأضافة إلى

ما تقدم فإن الأسلوب التقليدى للكشف الدقيق والتشخيص على طول الخطوط الكلية الشاملة مضيعة للوقت وتطرح مشاكل أمام الأخصائى المنشغل والذى بلا متسع من الوقت لا سيما إذا كان فى إمكانه الحصول على نتائج لا تقل جودة عن تلك التى تتحقق بالعلاج الذى يختار على أساس أعراض المرض والتاريخ المرضى والمعرفة الدقيقة وأسلوب أختيار نقاط التأثير على الألم .

## 11-الطريقة الغربية The western approach

كلما تحدثت مع الكثيرين من أخصائى العلاج بالأبر الصينية . المنتمين إلى مختلف المدارس التدريبية كلما أتضح لى أنهم يعالجون المرضى الذين يشكون من آلام الظهر بطريقة واحدة مع أختلاف وسائل التشخيص . ويحتمل وجود أسباب متعددة لذلك .

* أولاً لأن الألم هو العامل المشترك لأصابات الظهر وسواء كان العلاج عن طريق النقاط أو النبض وأرتباط ذلك بمشاكل الظهر فإن نسبة عالية من المرضى يشعرون بالراحة والشفاء من الألم .
* ثانياً تعتبر المشاكل العضاية الهيكلية تقليدياً مصنفة فى فئة تختلف عن الأمراض الأخرى ويعتقد أنها ليست ناتجة من أختلال أتزان الطاقة بقدر ما هى ناشئة عن خطوط الزوال المقطوعة ولهذا تختار نقاط الأبر الصينية على طول هذه الخطوط الزوالية بشكل روتينى من أجل التعامل معها .

كما أن أخصائى العلاج بالأبر الصينية القادر على التعرف على أختلال أتزان الطاقة قد يختار نقاطاً بعيدة أو خطوط زوال بعيدة ليست مرتبطة بصفة عامة بآلام الظهر . وقد تفيد هذه الطريقة الذين لا تزول آلام الظهر لديهم بعد العلاج فى النقاط العادية المألوفة . بعض أخصائى العلاج بالأبر الصينية يقتصرون

على العلاج من خلال النقاط الموجودة فى الأذن لوجود جهاز كامل فى الأذن يمثل كافة أعضاء الجسم ووظائفه . يطلق على هذا الفرع العلاج الأذنى بالإبر.

## 12- العلاج Treatment

بعد أن يحدد المعالج النقاط سيختار الإبر المناسبة . وتوجد أنواع مختلفة من الأبر مصنوعة من الذهب أو الفضة أو الصلب غير القابل للصدأ ومعظم ممارسى الإبر الصينية يستخدمون الآن الإبر المصنوعة من الصلب الذى لا يصدأ وهى رفيعة جداً أرفع بكثير من الأبر الطبية تحت الجلدية .hypodermic. ويختلف طول الإبرة باختلاف عمق الأختراق المطلوب. أدخال الإبرة قد لا يكون مؤلماً أو قد يحدث أحساساً لاسعاً لا يستمر أكثر من ثانية أوثانيتين . وبعد وضع الإبر فى الأماكن المطلوبة سيتركك الممارس للأسترخاء حوالى عشرة إلى 15 دقيقة وهى متوسط دوام العلاج . ولن تضطر إلى أن تظل ساكناً ولكن ستلقى تشجيعاً على الأرتخاء بقدر الأمكان. وأحياناً من أجل ضبط تدفق الطاقة سيدير الممارس الإبر ببطء أو يحركها بخفة إلى أعلى وأسفل ويتوقع أن يستخدم الأخصائى أو الممارس عدة إبر . وما أن يتم أدخالها حتى تولد أحساساً يعرف تشى the chi ويوصف بأنه حرقان soreness أو تنميل numbness أو وخز خفيف tingling أو تمدد distension (عدم أنقباض) .

هذا الأحساس غير مريح ولكنه ليس مؤلماً . فإذا كانت حالتك ستتحسن بالإبر الصينية عادة تزداد درجة التحسن بعد كل جلسة وبعد حوالى 12 جلسة يصل التحسن إلى أقصى مداه . أحياناً ، تصبح الأعراض أسوأ نتيجة العلاج بالإبر الصينية وذلك بصفة مؤقتة . وتفاقم واستشراء الأعراض يزول خلال ساعات أو

على الأكثر فى غضون أيام قليلة . وإذا حدث هذا فإنه فى الغالب دليل على أن شكواك ستزول لاحقاً بالإبر الصينية. وإذا لم تلمس أى تحسن بعد جلستين أو ثلاثة جلسات عندئذ يحتمل ألا تستجيب حالتك للعلاج بالإبر الصينية .

## 13-طرق بديلة Alternative methods

يمكن إثارة نقطات الإبر الصينية دون أستخدام الإبر . إذ يمكن أستخدام الحرارة أو الضغط أو التيار الكهربائى الضعيف لضبط تدفق الطاقة بدلاً من أو بمثابة إبرة.

## 14-الشياتسو أو الإبر الصينية Shiatsu or acupressure

بدلاً من أستخدام الإبر يعالج بعض الممارسين آلام الظهر مستخدمين التدليك إما قبل أوبعد غرس الإبر . فن التدليك مختلف عن الطريقة الغربية المصممة أساساً لأسترخاء العضلات وتنشيط الدورة الدموية . فنون لتدليك الصينية واليابانية تستخدم فى العلاج بالإبر الصينية . لتنشيط النقط أو كامل خطوط الزوال بالضغط بالأصابع والضغط بالكوع والبصم stamping والتخبين scratching ألخ . وقد تتضمن هذا التدليك أيضاً تحريك العمود الفقرى على مستوى يعادل العلاج اليدوى للعظام أو طريقة ميتلاند Maitlands .

## 15- أجهزة جديدة فى مجال العلاج بالابر الصينية New equipment in acupunctrure

كل هذه المعدات مصممة لآستخدامها بمعرفة اخصائى العلاج البارعين وليس لأستخدامها فى المنازل . ويوجد جهاز electro-acupuneture kits يقال أنه

يستطيع كشف النقاط بالتواصل إلىمواضع موصلة للتيار الكهربائى بسهولة .
وتنشط هذه كهربائياً باستخدام مجس probe لا يخترق الجلد وقد تبين أنك إذا مررت مجساً معدنياً فوق الجلد فى أى وضع فإنك تجعل منطقة صغيرة حساسة مما يتح مرور التيار. وحديثاً جداً ظهرت إبرة صينية تعمل بالليزر وهى جهاز يقال أنه يطلق حزمة من أشعة الليزر من خلال وحدة يدوية .
ويبدو ان وهجاً برتقاليا يمر خلال منطقة الهدف بالجلد ويتم العلاج فى بضع ثوان دون شك الجلد .
كما يوجد جهاز تسجيل كهربائياً لقياس مستويات الـ Yin واليانج Yang ويفترض ان تلك الآلة تقوم برصد التذبذبات اليوميه او حتى كل ساعة فى تلك المستويات وتسجل مدى الاستجابه للعلاج .
واذا تحقق هذا تماما ففى اعتقادنا ان معظم ممارسى العلاج بالابر الصينية المهتمين بشكل جدى فى تطوير اسلوب علاجهم سوف يستخدمون هذا الجهاز .
وفى الواقع فإن اسلوب وطرق العلاج بالابر الصينية يتطور بسرعة مذهلة .
وبالفعل فإنه فى بعض البرامج التدريبيه يتلقى الممارسون تدريبا على استخدام الاجهزة التى تقوم بقياس اختلال توازن الطاقة Energy imbalance فى النصفين العلوى والسفلى من الجسم وهذه الاجهزة مصممه لمساعدة الممارسين على تخطيط علاجهم بشكل افضل .
ومن التطورات الجديدة فى هذا المجال استخدام التيار الكهربائى لتنشيط تلك النقاط من خلال سن ابرة حيث يتم توصيل الالكترودات بالابرة ويمسك المريض بلكترود آخر فى يدة او يوضع على جسمة او يمسكة المعالج طالما انه سوف يلمس المريض او المصاب حتى تكتمل الدائرة الكهربائية .
ويعتقد ان هذه الطريقة اكثر فاعلية وكفاءة فى بعض الحالات من الطرق التقليدية.

وبأختصار يبدو ان هناك طرق متعددة لتنشـيط تلـك النقـاط وأن المريـض لابـد وان يستفيد من اى منـها .

ولسوء الحظ لايوجد دليل كاف الان يوضح ايتهما الاقوى والاكثر فاعليه فى تنشيط تلك النقاط .

## ثالثاً : المعالجة اليدوية Manipulation

مقدمه :




أخذ عدد كبير من الاطباء ، يفضلون المعالجة اليدوية Manipulation بمثابة بديل هام للعلاج التقليدى لآلام الظهر كما أقبل عدد كبير من الناس على تلقى العلاج اليدوى على يد خبير المعالجة اليدوية Chiropractor ويتضمن العلاج أحكام ضبط المفاصل فى العمود الفقرى وهو مفيد لأنواع مختلفة من الاضطرابات لا سيما الاضطرابات الفقرية .

وتمارس المعالجة اليدوية الطبية على يد بعض الاطباء وأخصائى العلاج الطبيعى ولا تختلف أساليبهم أختلافاً كبيراً عن أساليب مداوى أمراض العظام أو خبراء المعالجة اليدوية فيما عدا أن المعالجين اليدويين الطبيين أكثر ميلاً إلى أستخدام الشد فى علاج العنق . الفرق الرئيسى هو أن الاطباء يحاولون عمل تشخيص طبى قبل البدء فى العلاج ثم يركزون على حل تلك المشكلة المعينة اما المعالجون اليدويون من غير الاطباء فغالبا ما يعالجون بلمس الجزء الذى يعانى من العلة فى العمود الفقرى وقد يقتربون من المشكلة بطريق غير مباشر ويستمرون فى العلاج حتى بعد أختفاء الاعراض . وتوضح الحالات الثلاث فى نهاية هذا الفصل الاساليب المختلفة المستخدمة فى مختلف أثر العلاج اليدوى .

## 1-المعالجة مساعدة الجسم على تصحيح أوضاعه ذاتياً Osteopathy and chiropratic

مع أن مجبرى العظام وأخصائى المعالجة اليدوية أخذوا يتجبهون باضطراد نحو التطابق مع التدريب الطبى الاساسى فإن معظمهم يحتفظون بأقتراب كلى نحو

المريض. ولعدم تقيدهم بالقواعد الصارمة للتدقيق الطبي الذي يؤكد على التشخيص نراهم ينظرون إلى آلام الظهر في سياق علل وأضطرابات كامل العمود الفقري والحوض والاطراف السفلى وأختلال التوازن العضلي فالمعالجون قد يعطون نصائح عن التغذية وهي عامل قد لا يربط الاطباء التقليديون بينه وبين آلام الظهر . مجبرو العظام وأخصائيين المعالجة اليدوية المؤهلون يشترط فيهم وأن يكونوا قد تلقوا تدريباً لمدة 4 سنوات في مجال التشريح والفسيولوجيا والكمياء الحيوية والفحص السريري الاكلينيكي وعلاج الاضطرابات العضلية والهيكلية كما أنهم يدرسون قدرا معينا من الباثولوجي . وفي الولايات المتحدة الامريكية قد يتدرب مجبرو العظام لمدة سبع سنوات وهم مؤهلون طبياً تماماً . وفي أستراليا يتدرب خبراء المعالجة اليدوية خمس سنوات . الفرق بين osteopathy المعالجة بمساعدة الجسم على تصحيح اوضاعة ذاتياً اما خبير المعالجة اليدوية chiropractor ينظر الى المشكلة من زاوية بناء وتركيب العمود الفقري لا سيما وضع الفقرات ولهذا يميل إلى أستخدام الاشعة السينية أكثر من مجبر العظام osteopath وعلاجه يهدف إلى أعادة وضع عظام خاصة في مكانها بأستخدام أساليب الدفع الامامي أما osteopath مجبر العظام فأنه يركز على الوظيفة ، أي الحركة غير السوية بالمفاصل بأعتبارها السمة الجوهرية في أضطرابات العمود الفقري أنه يميل إلى أستخدام الدفع leverage بدلا من الدفع الامامي thrusting وغالبا ما يستخدم بسطا ايقاعياً للأربطة التي حول المفصل لاستعادة المدى الامثل للحركة ، أساليبه تستهدف الخلخلة والتحرير أكثر مما تستهدف الى أعادة الوضع. على أي حال كلا الممارسين يعرفان بعدم أمكان الفصل بين البنية والوظيفة وطريقتهما وأسلوبهما يتراكبان. فضلا عن أن الاساليب والمهارات تختلف من معالج لآخر ، ويقوم كل ممارس بوضع ومزاولة طريقته الخاصة .

## 2- استشارة الممارس Consulting a practitioner

اذا افادك العلاج اليدوى فى الماضى ولكن عاودك الام فمن المحتمل ان يفيدك هذا العلاج مرة اخرى .

ولكن هناك بعض الحالات التى لايجدى فيها هذا العلاج بل قد يكون خطرا ولهذا يجب ان يعرف الطبيب مم تشكو على الاقل بشكل عام ، قبل ان تحصل على العلاج اليدوى احيانا يمكن ان تكون الام الظهر من اعراض الاصابة بالسرطان وفى هذه الحالة يصبح العلاج اليدوى غير مناسب ويمكن ان يصبح خطرا وفى حالات الالتهاب مثل Anky losing spondylitis التهاب الفقار الرثيانى حيث تتكلس الاربطة الفقرية والعمود الفقرى ويصبح متصلبا لا فائدة للعلاج اليدوى ولو انة لا يقل خطورة . المعالج اليدوى المؤهل سوف يعرف ويميز بين الحالات التى سوف تستفيد والتى لن تستفيد من العلاج اليدوى كل ممارس سواء اكان مؤهلا طبيا او غير مؤهل يختلف عن غيرة فى طريقة العلاج . معظم الممارسين سيطرحون اسئلة ويفحصونك بنفس الطريقة التى يتبعها اخصائى العلاج الطبيعى وقد يلجئون الى اضافة طرق اخرى للفحص حسب رؤيتهم الخاصة .

## 3- هل العلاج اليدوى يساعد فى السيطرة على الالم ؟Can manipulation relieve pain ?

اذا كنت تفكر فى استشارة معالج يدوى ربما اردت ان تعرف ما اذا كان فى استطاعتة تخفيف الامك . للأسف لايمكن اعطاء اجابة محددة . فلا توجد حالتان متطابقتان تماما ، وحتى الاختلافات الضئيلة فى السن او الوزن او اللياقة او ارادة الشفاء يمكن ان تؤثر على نجاح العلاج اليدوى .

فلذا كنت سوف تجنى فائدة من هذا العلاج ربما شعرت ببعض الراحة من الالم من الجلسة الاولى او جلستين . واذا لم يطرأ اى تغيير بعد الجلستين فمن غير المتوقع ان تتحسن حالتك بجلسات أخرى من العلاج اليدوى .

## 4- التاثيرات على الجهاز العصبى Effects on the nervous system

فى حالة ضعف العضلات بسبب انضغاط اى عصب فان العلاج اليدوى يستطيع تحرير العصب مما يتيح استعادة القوة والحركة . ومع ان الجهاز العصبى المستقل المتحكم فى العمليات اللاارادية مثل ضربات القلب والهضم ليس داخل القناة الشوكية ، الا انة متصل بالاعصاب داخلها ، لهذا يمكن ان تتاثر هذة الوظائف بالاضطربات فى العمود الفقرى ولهذا يمكن ان تتحسن حالات مثل الصداع النصفى migraine والتوتر قبل الدورة الشهرية premenstrua tensivn والامساك constipation وذلك بالعلاج اليدوى .

احيانا يمكن استخدام العلاج اليدوى كاجراء وقائى للمحافظة على حركة العمود الفقرى . هذا العلاج قد يؤخر التغيرات الارتكاسية والانحلالية او اذا سبق لك ان اصيبت بالتهاب المفاصل العظمية osteoarthris فان العلاج اليدوى قد يمنع مشاكل حادة مثل خلع الاسطح المفصلية .

ثانيا الحالات التى يمكن ان تستجيب للعلاج اليدوى condition that may respond

الحالات الموضحة بعد هى التى يحتمل استجابتها للعلاج اليدوى والافادة منه

## - التهاب المفاصل العظمية Osteoarthritis

حين يؤثر الداء الارتكاسى على الفقرات القطنية ، يمكن تلطيف الالم بالعلاج اليدوى الدقيق . اذ سرعان مايكون للممارس فكرة واضحة عن حدود العون الذى يمكن تقديمة ، هذة الحالة لاشفاء منها ولكن يمكن تقديم بعض المساعدة للمحافظة على الحركة . واذا حدث التهاب للمفاصل فلا جدوى للعلاج اليدوى .

## - تدلى وانزلاق القرص الغضروفى Disc prolapse

اذا كنت تعانى من لمباجو حاد فقد تعجز عن تحريك ظهرك دون ان تشعر بالم شديد . ولهذا يتعين على الممارس ان يقوم بعلاجك بالمنزل احيانا . قد يحقق الشد اليدوى الخفيف شيئا من الراحة ولكن فى اية حالة سيساعدك الممارس على التوصل الى وضع الراحة الاكثر يسرا ، وبعد قضاء بضعة ايام من الراحة قد يزول الالم الى الدرجة التى يمكنك فيها تلقى العلاج اليدوى بطريقة مبسطة .

## - آلام العنق Neck pain

فى الحالات الحادة لصغر العنق wryneck والذى ينتج عادة من النوم فى وضع غير سليم فإن استخدام العلاج اليدوى محدود . فالتدليك يفيد عضلاتك المشدودة والشدة الخفيف يجعلك تستعيد الحركة . ولكن الاربطة حول المفصل قد تطول وتمتد اكثر مما يجب وتلتهب . بحيث تصبح اية حركة مفصلية مؤلمة . وفى هذه الحالة سيستخدم الممارس ايضا الشد بكل عناية وحذر ثم يضع راسك وعنقك اقرب مايكون لوضع الراحة الطبيعى . وسوف يكرر هذة العملية كل عشرة دقائق لذلك يجب ان يكون العلاج اليدوى بطريقة سليمة هادئة حتى لا تحدث نتائج

عكسية على ان يتم الشد واللف فى مراحل متدرجة لاستعادة الوضع الطبيعى مع ملاحظة الحذر واستخدام التوقيت البطئ .

## – عرق النسا Sciatica

فى عرق النسا سواء الحاد او المزمن غالبا ما يحدث الم مستمر فاذا كان انزلاق القرص الغضروفى يسبب الاما فى الرجل بدون ايه اعراض لتلف العصب ، قد يكون العلاج اليدوى مفيدا .

فاذا تبين حدوث اعراض عصبية مثل التنميل او ضعف العضلات قد يكون العلاج اليدوى مجديا . وحتى مع ذلك فقد ينجح المعالج فى مساعدتك على التوصل الى وضع الالم وعليك مراعاة هذة التعليمات البسيطة احيانا قد تكون اكثر ارتياحا بالوقوف عن الاستلقاء واحيانا سوف نجد ان وضعا ما او حركة ادت الى راحتك ذات مرة لاتحقق مثل هذه الراحه فى وقت اخر .

## – التوتر العجزى الحرقفى Sacroiliac strain

بعض الناس يتميزون بمفاصل قطنية اكثر حركة عن الاخرين فاذا كانت مرونة الاربطة تسمح بقدر كبير من الحركة فقد يلف ilium بعيدا على العجز . واذا حدث هذا تتوتر الاربطة التى تعمل على المفصل . وقد يستطيع العلاج اليدوى تحقيق تحاذى العظمتين بشكل سليم وتخفيف التوتر ، غير ان الافراط فى العلاج اليدوى قد يؤدى الى أطالة الاربطة وزيادة الحالة سوءا .

### - سوء تحاذى المفاصل السطحية Facet joint malalignment

الالتواء او الانحناء المفرط للعمود الفقرى يمكن ان يؤدى الى انتقال المفاصل السطحية عن التحاذى الطبيعى ويستطيع العلاج اليدوى ان يعيد المفاصل الى موضعها الاصلى او ربما احتجت الى المساعدة من المعالج اليدوى للتوصل الى افضل وضع مريح حتى يتسنى لك الشفاء من الاصابة . مشاكل القرص whiplash قد تفيد من الشد اليدوى الذى يجريه معالج واسع الخبرة فور بدء الالم او التصلب.

### - اصابات الضلوع Rib lesions

احيانا يخلع راس احد الضلوع فى نقطة اتصالة باحدى الفقرات . فى هذه الحالة اما ان يصبح كامل الضلع مرتفعا بالنسبة للضلوع الاخرى او يكون منخسفا عنها. العلاج اليدوى كفيل باعادتة الى وضعة الصحيح .

### - التوتر العضلى المزمن Chronic muscular Tension

اذا كنت تعانى من التوتر العضلى المزمن فان العلاج اليدوى للمفاصل لن يحقق الارتخاء .

غير ان الممارس يستطيع مد العضلات بطريقة ايقاعية ومع هذا المد السلبى للعضلات يتعين عليك ايضا اداء تمارين لتقوية العضلات الخاصة فعلى سبيل المثال اذا كانت العضلات الواقعة اسفل الظهر والتى تقوم بثنى العمود الفقرى الى الخلف متوترا توتراً مزمنا واصيبت بالقصر فان العضلات المقابلة لها فى البطن سوف تطول وتضعف ولهذا يتعين عليل اداء تمرينات لتقصير وتقوية تلك العضلات

وسوف ينصحك المعالج اليدوى بالتمرينات اللازمة لتقوية عضلاتك بدون ان تتسبب فى تقلصها وتوترها .

## – انحناء العمود الفقرى الجانبى الوظيفى Functional scoliosis

اذا كنت مصابا بانحناء الصلب الى جانب scolisis حيث العمود الفقرى مقوس الى جانب واحد يتوقف نجاح العلاج اليدوى على عدد من العوامل وقد يتضح من الكشف بالاشعة السينية الشكل الاسفينى للفقرة حيث يكون جانب منة اضيق من الاخر ( Srruotural scoliosis) الانحناء البنيوى مثل هذا العمود الفقرى لا يمكن استقامتة واعتدالة بالعلاج اليدوى لان شكل العظام هو الذى يحدد القوام ولكن اذا اتضح من الاشعة السينية ان شكل العظام هو الذى يحدد القوام ولكن اذا اتضح من الاشعة السينية ان شكل الفقرة طبيعى فقد يرجع ميلك الى جانب واحد لتقليل الالم الناجم عن انزلاق او نتوء غضروفى disc protrusion ويطلق على هذا الانحناء الوظيفى functional scoliosis وقد يفيد العلاج اليدوى فى الشفاء السبب فاذا كانت احدى الرجلين اطول من الاخرى قد يميل الحوض وتحدث تغيرات فى القوام . ومن السهل تقويم طول الرجل بزيادة ارتفاع فردة الحذاء ، وسيؤدى هذا الى تقويم واصلاح الميل الجانبى للحوض وبالتدريج يعدل التقوس اعلى العمود الفقرى . على اى حال فقد يسبب هذا الاجراء الاما واوجاعا اكثر من القوام المعدل.

# الموضوع السادس

## الادوية والحقن

## Drugs and Injections

## Drugs and injections الأدوية والحقن

**مقدمة :**

كان سبب الام الظهر التى تنتابك , فان الطبيب غالبا ما يعالجها بالادوية وفى الاونة الاخيرة صادفت الادوية هجوما مضادا واصبح الاطباء الذين يستخدمون علاجات قياسية مقننة بالعقاقير يقارنون بالمعالجين المثالين homeopaths وكذلك اطباء الاعشاب herbalists الذين يستخدمون اساليب تتمشى والحالات المصابة ومع ذلك فالطبيب الذى يصف الادوية ليساعدك على الشفاء من الام الظهر قد يعمل ويتصرف على اساس المبادئ العلمية السليمة فعلى سبيل المثال يمكن ان تكون الادوية التى تساعد على ارتخاء العضلات والمسكنات مع ملازمة الفراش من اجل الراحة افضل طريقة لتحقيق الحالة العقلية والبدنية المثلى لبدء عملية الشفاء فالطبيب ربما لم يفكر فى طريقة اخرى اكثر فاعلية من الادوية .

### اولا : العلاج بالادوية Treatment with drugs

يستخدم الاطباء سلسلة عريضة من العقاقير لتلطيف وتخفيف الام الظهر الحادة وتتراوح مابين المسكنات البسيطة المتوفرة والتى قد تساعد فى التغلب على نوبة الم حادة والعقاقير الخاصة بحالات نوعية مثل Chymopapain المستخدم لتقليص الاقراص الغضروفية المنزلقة .

## 1- المسكنات البسيطة Simple pain Killers

المسـكنات مثـل الكوديـن Codeine والاسـبرين Aspirin والبانـادول Panadol مفيدة فى تسكين الآلام الخفيفة والمعتدلة .

## 2- العقاقير المشتركة Combination drugs

الباراستامول Paractamol او الاسبرين Aspirin او الكوداييـن Codeine مع ادوية اخرى تسيطر الى حد ما على الالام الهينة والمعتدلة .

## 3- المسكنات القوية Strong analgesics ( Pain - Killers )

وتشمل العقاقير المخدرة مثل المورفين والبثيدين Pethdine والعقـاقير غير المخـدرة مثل المبتـازنيول Meptazinol والبيروفيين Buprenorphine فـاذا كنت تعانى مـن الام حـادة عاجزا عن الراحـة فـى اى وضـع ولا تسـتطيع النـوم ، يتعين اعطائك مسكنا قويا لاسيما اذا استمرت الامك اكثر من 12 - 24 ساعة .

العقاقير المخدرة لها اثاره جانبية قليلة ولكن المخـدرات يمكـن ان تسـبب الامسـاك والدوار وللاسف ولو ان العقاقير غير المخدرة اقل تاثيرا من العقاقير المخدرة فـان عددا كبيرا من الاطباء يترددون فى وصف المسكنات القوية المخدرة خوفا مـن ان يصبح المريض مدمنـا . بالنسبة لـلالام الحـادة قصـيرة الاجـل لا داعـى لمثـل هـذا الخوف وحتى الاستعمال طويل الاجـل لايحتمـل ان يـؤدى الىإعتمـاد الذيـن يعـانون الاما قاسيةعليها و الذين فى حاجة ماسة الى المسكنات . غير ان الابحاث الحديثـة اظهرت ان بعض الناس لديهم استعداد طبيعى للادمان ولابد لطبيبك ان يدرك هـذا الخطر فاذا كنت قلقا ناقش الامر مع طبيبك .

## 4- العقاقير المرخية للعضلات Muscle relaxants

فى حالة الام العنق الحادة او اللمباجو حين تميل العضلات للانقباض لوقاية المنطقة المتألمة من استفحال الاصابة قد تكون هذة العقاقير مفيدة فاذا كنت متوترا او خائفا قد تظل عضلاتك مشدودة منقبضة لفترة اطول من اللازم بعد strurg الاصابة ويمكن ان تظل ثابتة على هذا الوضع حتى بعد ان يبدأ الشفاء من الاصابة فالتدليك او الاسترخاء يمكن ان يساعد ولكن اذا لم يكن هذان العلاجان متاحان قد تعطى ديازيبان diazepan او دواء مماثل لمدة يومين او ثلاثة ايام .

اما الناحية السلبية لهذا العلاج انة يؤدى الى التاثير على القدرات الذهنية ويجعلك تحس بدوار ويمكن ان يؤدى تعاطية لمدة طويلة الى الاعتماد علية . لسوء الحظ فان الادويةالتى تساعد على ارتخاء العضلات توصف غالبا للناس الذين لا يحتاجون اليها حقيقى .

## 5- الادوية المضادة للالتهابات Anti-inflammatory drugs

حاليا يصف اطباء كثيرون هذه الادوية بشكل روتينى لكل الالام الفقرية العضلية لضمان عدم التهاب المفاصل وعلى اى حال فانهاذات فاعلية حقيقة فقط فى علاج الاضطرابات الالتهابية مثل ankylosing spendylitis التهاب المفاصل العظمية. ولكن تأثيرها بالنسبة للحالات غير الالتهابية موضع تساؤل. هذة الادوية يمكن ان تحدث اثار جانبية مثل الدواروالغثيان والتهيج الهضمى والاسهال واحيانا النزيف الداخلى .

الاثار الجانبية الحساسية allergy او احتباس السوائل Fluid retention ويوجد مايزيد على 50 دواء من هذا النوع.

## 6- الاستروريدات Steroids

توجد عقاقير صناعية مطابقة لهرمونات الأستروريدات الطبيعية . وتوصف بمقادير اكبر مما اعتادة الجسم ومفعولها المضاد للالتهاب قوى . بعض الحالات التى تؤثر على كافة مفاصل الجسم بما فيها العمود الفقرى يمكن علاجها بالأستروريدات القشرية corticsteroids الألتهاب المفصلى الرومارتزمى فى مراحلة الاخيرة يمكن مثلا ان يؤثر على العمود الفقرى واحيانا يتم علاجة بشكل فعال بالأستيرويدات التى تعطى عن طريق الفم وهناك كثير من التعليقات السلبية عن الكورتيزون والأستيرويدات فى السنوات الاخيرة لان الأستيرويدات التى تؤخذ عن طريق الفم لفترة طويلة لها اثار جانبية مثل السمنة ( زيادة الوزن ) حب الشباب acne والشعرانية فى النساء hirsutism ارتفاع ضغط الدم السكر ، ضعف مقاومة الامراض المعدية ، والتخلخل العظمى osteoporosis ( اتساع مسام العظام ) ولكن اعطاء كمية اصغر من Corticosteroid فى حقن موضعى لخفض الورم والتهيج حول جذر عصبى او علاج الالتهاب المفصلى مسألة مختلفة. هذا العلاج سيلطف من الاعراض التى تنتابك ولانها تعطى مباشرة فى المنطقة المتأثرة ، فلا يحتمل ان تصاب بأثار جانبية من اى نوع . ولهذا لا تدع الاعلان الردئ عن الأستيرويدات عامة تمنعك من استخدامها .

## 7- العقاقير الخاصة بالخلخلة العظمية Drugs for osteoporosis

اذا تدهورت عظامك بشكل جسيم واصبحت رقيقة وهشة فإن بعض الاملاح المعدنية والفيتامينات يمكن ان تساعد على تقويتها او ابطاء معدل تدهورها .

فالكالسيوم وفيتامين D تجدد بناء العظام والدواء الجديد الذى يسمى أوسوبان osspan مفيد الى اقصى حد .

## ثانيا : الحقن Injections

اذا اقترح طبيبك تلقى اى من العلاجات الموضحة بعد لا تنزعج من توقع اخذ جرعات من الحقن فالعلاج سيتم على يد اخصائى واسع الخبرة وجيد التدريب واى الم تسببة اية حقنة ستكون أضعف وأخف بالمقارنة مع ألامك السابقة فالحقن وسيلة دقيقة ومؤثرة بشكل مدهش لمعالجة مصدر الداء والألم . لماذا تلجاء الى علاج عام غير محدد اذا كان من الممكن الحصول على علاج موضعى خاص خال من اية اثار جانبية ؟

ولكن لا ينبغى توقع التخلص تماما من الاعراض التى تنتابك فقد يستغرق العلاج جلسات عديدة قبل ان تبدأالام ظهرك فى الانحسار والزوال . كما يتوقف نجاح العلاج الى حدا ما . على اتباعك لنصائح فيما يختص بطريقة العناية بظهرك سواء بين الجلسات او بعد انتهاء نظام العلاج .

### 1- الحقن العضلية Musclar injections

غالبا ما تعالج نقط تفجير الالام بنجاح بنظام من الحقن الموضعية التى تحتوى على جرعة صغيرة من الأستيرويد القشرى Corticsteroid المصحوبة بمخدر موضعى مالم تكن المفاصل المجاورة مصدر المشكلة فاذا كان الامر كذلك يتعين معالجة المفاصل ذاتها اولا وبعد هذا ترتخى العضلات تلقائيا الحقن الموضعية مقيدة جدا اذا كانت مصحوبة بتمرينات اطالة مع استخدام مكمدات باردة حتى ترتخى العضلات هذا العلاج يمكن تقديمة فى غرفة جراحة طبيبك .

## 2- الحقن للأربطة Ligament injections

اذا كان مصدر الالم الاربطة المتأثرة قد تجد الاصابة بطيئة الشفاء وقليلا من الناس يحتاجون الى حقن موضعى بالأستيرويد مع اضافة بعض التخدير الموضعى.

## 3- الأجراءات Procedure

سوف يتعرف الطبيب على الرباط الذى حدث بة التواء او ملخ عن طريق اللمس بأصبعة ، ويقوم بحقن نقطة فى طرف ثم ينقل الابرة قليلا ويحقن نقطة اخرى . وهكذا الى ان يتم حقن الرباط على امتداد كامل طولة وعرضة . وقد تشعر بشئ من الحرقان او الالم لمدة تتراوح بين 24 و 48 ساعة بعد الحقن بالأستيرويد . وسوف ينصحك طبيبك باراحة المفصل بالامتناع عن حركات رفع الاشياء الثقيلة الزائدة والحمل والانحناء . كما سينصحك بعدم الجلوس فى وضع واحد لفترات طويلة . وبعد حوالى عشرة ايام سوف يتضح مدى التقدم الناتج من العلاج والسبب فى وجوب التزام الراحة هو ان الكولاجين collagen وهو ليفة بروتينية الذى يحدث التوتر فى الرباطات يتأثر فى الايام العشرة حتى ال 14 يوما الاولى بعد الحقن بالأستيرويد مما يجعل الانسجة اضعف قليلا . وبعد هذة الفترة يعود الكولاجين الى الحالة العادية ويحتمل ان يتم امتصاص مقدار صغير من الاستيرويد فى دمك ولكنة غير كاف لاحداث اية اثار جانبية .

## ثالثا : العلاج التصلبى Sclerosant Therapy

التوتر المزمن للاربطة لاسيما فى اسفل الظهر والمفاصل العجزية الحرقفية sacroiliac شائع بين الناس الذين اصبحت ظهورهم غير ثابتة مثلا نتيجة احداث

الاقراص الغضروفية الضيقة وتسببها فى التحام المفاصل السطحية معا او نتيجة لتكرار خلع المفصل العجزى الحرقفى . علاج هذة الحالة هو تصلب الاربطة والمعروف باسم prolotherapy فى الولايات المتحدة الامريكية . يمكن استعادة الحركة الطبيعية بحقن مادة مصلبة داخل الاربطة التى تتحكم فى حركة القطاع او المفصل المصاب هذا العلاج مفيد ايضا حالات الانزلاق الفقرى البسيطة spondy lolisthesis اذا انتقلت احدى الفقرات بصورة ضئيلة . اذا ان الاربطة القوية تساعد على تثبيت الفقرة بشكل اكثر امانا فى موضعها ، الحقن المصلبة للرباطات تحتوى على مقدار ضئيل من النسيج الليفى المثير فى محلول خامد مثل الجليسرين فالمادة المصلبة تنشط انتاج النسيج الليفى والكولاجين الجديد وبعد عدة حقن على فترات اسبوعية سيصبح الرباط\اكثر سمكا واقصر وحتى اقوى واشد متانة عند نقطة الاتصال بين الرباط والعظم . وفى الولايات المتحدة الامريكية يحتمل جدا ان تحصل على هذا العلاج من مجبر عظام مدرب طبيا اما فى بريطانيا فانة يقدم على يد اطباء العظام الذين يزاولون عملهم مستقلين فى معظم الاحوال .

## 1- الخطوات او الاجراءات Procedure

ان كان اسفل ظهرك الجزء المطلوب علاجة سيطلب منك الاستلقاء على بطنك على وسادة او مخدة بحيث يكون اسفل ظهرك مكورا بعض الشئ عندئذ سيقوم الاخصائى برسم علامات مختلفة على ظهرك لتحديد مواضع اتصال الاربطة ويمزج المحلول المصلب بمخدر موضعى لتخفيف الالم المبدئى اللاسع . ويحقن الاخصائى 5. مليلتر فى اى طرف من طرفى الرباط و قد يرغب فى حقن 6 او 8 ، 10 رباطافى المنطقة. انة سيخترق الجلد فى نقطة واحدة فقط هذا الاجراء باكملة قد يكون مؤلما نوعا ما ولكنة لا يستغرق سوى فترة ما بين 10 الى 15 دقيقة فاذا كنت عصبيا بالنسبة للحقن يمكن اعطاوك مزيجا من غاز اوكسيد النتروجين

والهواء من خلال قناع لمساعدتك على الاسترخاء وبعض nitrous oxide gas الممارسين يفضلون ان تكون تحت التخدير الكامل . واذا لم يتم تخديرك تستطيع ان تنهض وتغادر العيادة . وعندما يزول اثار البنج الموضعى بعد ساعتين او ثلاثة ساعات تشعر بوجود كدمات . هذا الشعور قد يستمر يومين اوثلاثة ايام ويرجع الى ان الاربطة تتفاعل وتصدر رد فعل للمثير النسيج الليفى .

ونادرا ما يحدث اية اثار جانبية اذا اجرى العمل ممارس بارع .

يستخدم معظم الاطباء نظامااسبوعيا للعلاج يتألف من ثلاثة حقن . سيطلب منك القيام بحركات كثيرة للانثناء او الرفع خلال الاسابيع الثلاثة اللاحقة وفى الاسبوع الرابع والخامس بعد العلاج يتعين عليك ان تمشى خمسة كيلومترات يوميا لتنشيط تدفق الدم وتقوية واستقرار الاربطة المحددة. وبعد انقضاء خمسة اسابيع من اخر حقنة سيفحصك الطبيب مرة اخرى ولابد ان يلاحظ انك قد تخلصت فعلا من الام ومتاعب الظهر .

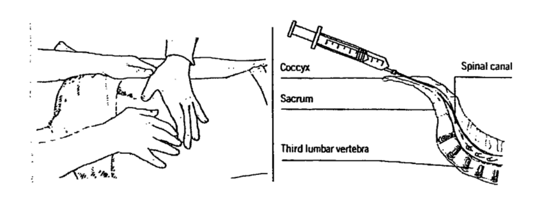
## 2- النتائج Rosults

من المهم ادراك عدم توقع الشفاء من الام الظهر قبل انقضاء ثمانية اسابيع من تاريخ اول حقنة لان نمو النسيج الجديد فى الرباط يستغرق بعض الوقت . وبعض الناس يشعرون بتلطيف جزئى للالم اسرع من ذلك. المسألة الاكثر اهمية هى ما اذا كنت ستتخلص من الام الظهر على المدى البعيد بعض الناس يحصلون على نتائج ممتازة لمدة ثمانى سنوات او اكثر ، بينما لا يستجيب البعض الآخر لهذا العلاج بشكل جيد ومن الصعب التنبؤ مقدما بمدى فاعلية العلاج فى حالة معينة ، ان العلاج يستحق المحاولة ولاضرر من تكرار جلسات العلاج بعد زوال التحسن الذى حدث بالجلسات الاولى .

## رابعا : الحقن فوق الأم الجافية Epidural injections

يمكن أن تفيد الحقن التى تعطى فى منطقة مافوق الأم الجافية فى حالات انزلاقات القرص الغضروفى المسببة لآلام عرق النساء وآلام الظهر التى لم تستجب للراحة فى الفراش والمسكنات والعلاج اليدوى وأنواع العلاج الطبيعى الأخرى بما فى ذلك الشد والتمرينات والتدليك فإذا كنت تعانى من عرق النسا الحاد ووجد طبيبك أعراض تلف الجذر العصبى – تنميل الجلد ضعف عضلات معينة وانعدام انعكاس الوتر – فقد يفيدك من حقنة ( فوق الأم الجافية ) epidural ويطلق على الحقنة epidural الأم الجافية لأنها تدخل الموضع الواقع بين البطانه الخارجية للأم الجافية والجدران العظمية للقناة الشوكية . وتختلف هذه الحقنة عن الحقنة epidural فوق الجافية التى تعطى لتخفيف الألم عند الولادة بطريقتين لعلاج الظهر معظم أطباء أمراض العظام يقومون بحقن قاعدة عظمة العجز ( أما حقن الأم الجافية التى تعطى فى حالة الولادة فإنها تتم عن طريق أسفل الظهر ) ثانيا هؤلاء الأطباء يستخدمون محلولا أضعف من التخدير الموضعى ويضيفون بعض الأستيرويد فالمادة المخدرة تقوم بتنميل بطانة الحبل الشوكى والتى تكون تحت الضغط – عادة من قرص غضروفى منزلق أو ناتئ أو جزء من غضروف القرص أما الأستيرويد فإنه يساعد على تخفيف التهابات ورضوض غلاف الأم الجافية والتى حدثت نتيجة الضغط والأحتكاك . فالحقنة ستخفف الألم وتساعد على استئناف أنشطتك المعتادة ولكنها لن تساعد على أعادة نتوء القرص إلى مكانة فى معظم الحالات فإن النتوء القرصى سيتلاشى تدريجيا بشكل تلقانى إلى أن يتوقف عن الضغط على العصب عدد قليل من الناس يشكون من شظية عظمية من غضروف القرص أو ضيق العمود الفقرى أو عظمة ضاغطة على العصب . هؤلاء

الناس لن يتمتعوا بفائدة باقية من هذا العلاج وسيحتاجون إلى أختبارات أخرى وربما إلى التدخل الجراحى .شكل ( 14 )




شكل ( 14 )

الحقن فوق الام الجافية

## 1-الخطوات والأجراءات Procedure

إجراء بسيط جدا ويمكن القيام به فى الخارج بمعرفة الأخصائى سيطلب الأستلقاء على بطنك فوق وسادة بينما يقوم الطبيب بحقنك ببطء على امتداد عشرة دقائق . عادة لا تسبب الحقنة سوى شعور بالثقل فى قاعدة العمود الفقرى أو ظهر الرجلين ولكنها أحيانا تحدث آلام عرق النسا فى أقصى شدتها . وبمجرد أنتهاء الطبيب من عملية الحقن تذول كل الآلام وسوف يطلب منك الطبيب أن تستريح على ظهرك وقد يختبر الطبيب عندئذ مدى إمكان رفع رجلك بينما هى معتدلة مستقيمة . وسوف تكون قادرا على رفع رجلك رأسيا بلا أى أثر للألم الأصلى . وبعد ذلك فى وسعك أن تنهض وتمشى أو تقود سيارتك بدون أى تأثير.

## * النتائج Resulats

قد يختفى الألم ولا يعاودك اطلاقا . وقد يزول لساعات قليلة ثم يعاودك بضعة أيام ولكنه يتلاشى فى نهاية الأسبوع أو قد يقل تدريجيا على أمتداد الأيام السبعة التالية فإذا حققت الحقنة مجرد تلطيف جزئى للألم بعد مضى أسبوع . يمكن إعطاء حقنة ثانية أو ثالثة أسبوعيا أما إذا لم تحدث الحقنة الجافية أى تحسن إطلاقا فقد يكون السبب الضغط الشديد لنتوء القرص على جذر العصب مما لايتيح مرور السائل بين النتوء وغشاء الأم الجافية أو خطأ التشخيص .

يحصل مابين 40 إلى 70 ٪ من المرضى على شئ من الراحة نتيجة هذة الحقن. والمضاعفات نادرة وضئيلة ولا خوف من تحول حالتك إلى أسوأ نتيجه لهذا التنميل و الشعور بالالم بهذه الطريقة وهناك خطر هين فى أحتمال إمتصاصك لبعض السائل المخدر مما يسبب تنميلا مؤقتا وشللا وقتيا لأسفل الرجلين ولكن هذه الحالة سرعان ماتزول خلال ساعات قليلة حقن الأم الجافية لا تحتاج إلىان تعطى تحت التخدير الكلى . إذ أن التخدير الكلى يزيد من الخطر الشامل المتمثل فى حدوث مضاعفات وأحبذ وأوصى بأخذ حقنة فوق الأم الجافية epidural تقريبا لكافة المرضى الذين يعانون من آلام الظهر أو عرق النسا الناجمة عن سبب بدنى محض والتى لم تستجب للراحة أو العلاج اليدوى أو الشد.

الأنزعاج وعدم الأرتياح المؤقت والعارض لعملية الحقن ذاتها أفضل بكثير من الخيارات غير السارة التى يمكن تعطى بدلا منها ستة أسابيع شدا طويل المدة على الفراش أو تصوير الحبل الشوكى بالأشعة والتدخل الجراحى .

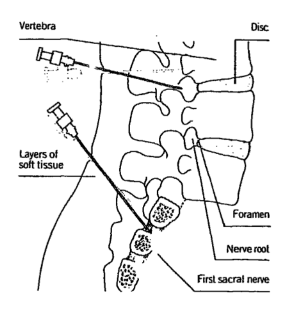
## خامسا : Nerve blocks

قد لاتنجح حقنة ما فوق الأم الجافية epidural فى تخفيف الألم إذا أحتجز عصب فى القناة الجانبية . وقد يسبب الموقف آلاما فى ذراعك أو رجلك بدون أى ألم فى الظهر وآلام الذراع brachialgia أو عرق النسا sciatiaca وإعطاء حقنة من مخدر موضعى وإستيرويد لجذر العصب سيؤدى إلى تخدير العصب وتقليل وإنقاص أية التهابات إذ أن عصباً واحداً أو عصبين أثنين صغيرين يقومان بنقل رسالة الألم إلى ومن المفاصل السطحية وغلاف ألام الجافية ويمكن حصرهما وتخديرهما بهذا الاسلوب . ويعطى هذه الحقن عدد قليل نسبياً من أطباء أمراض العظام المهتمين بشكل بتخفيف الآلام الناجمة عن أضطرابات العمود الفقرى .. هذةالحقن مفيدة للغاية بالنسبة للذين يشكون آلاماً مزمنة وإذا كان طبيبك لا يستطيع مساعدتك ربما يمكن إحالتك إلى أخصائى خبير لإعطائك هذه الحقن .

## 1-الأجراء والخطوات Procedure

يمكن إعطاء الحقنة فى عيادة الطبيب أو العيادات الخارجية التابعة للمستشفيات ولا حاجة للتخدير الكلى . سيطلب منك الأنبطاح على أريكة بينما يقوم الطبيب بحقن كمية صغيرة من المخدر الموضعى. العلاج ليس مؤلماً ويستغرق حوالى من 20 إلى 30 دقيقة فإذا استطعت الوقوف بدون ألم بعد الحقن أو أذا استطعت رفع رجليك دون ثنيها يتم حقن نفس البقعة من المعلق الأستيرويدى بعد أيام قليلة، الخطر الوحيد لهذه الحقنة أن الطبيب قد يخترق أحياناً غشاء الأم الجافية . وسوف يدرك فوراً أنه تجاوز فيبادر بسحب الأبرة ومع أنها لن تكون مؤلمة جداً إلا أنك ستضطر إلى أن تستلقى على ظهرك لمدة 24 ساعة تحاشياً للصداع أو الدوار الناشئ عن التسرب الزائد للسائل المخى الشوكى وليس هذا بالشئ الخطير كما

يبدو وبعد يومين سيحاول الطبيب تصحيح وضع الأبرة مرة أخرى وقد يتطلب الأمر ملازمة الفراش لمدة يوم واحدمع أنك ستكون قادراً على المشى إذا سارت الأمور كما يجب . (شكل 15)




(شكل 15)

## 2-النتائج Results

إذا أمكن تحديد مكان الجذر العصبى فإن المخدر سوف يؤدى إلى تخفيف مستمراً للألم لعدة أيام وأذا تكررت الحقنة بالأستيرويد يمكن تحقيق راحة طويلة الأجل بل حتى مستديمة ويوضح مرة أخرى إلى أن النتائج مختلفة ومن الصعب على الأطباء التنبؤ بمدى استجابة الفرد لهذا العلاج وليس لهذا العلاج آثار جانبية فلن تظهر أعراض أخرى أو مشاكل بعد الصداع والدوار المبدئى الذى حدث .

## سادساً : حقن المفاصل السطحية Facet joint injections

يمكن معالجة معظم آلام الظهر المرتبطة بالمفاصل السطحية بنجاح بالجمع بين التمرينات وعلاج الأنحرافات القوامية ولكن إذا كانت الأعراض التى تنتابك حادة جداً فقد تحتاج إلى حقنة . وفى هذه الحالة سيحقنك طبيبك بمزيج من المخدر الموضعى والاستيرويد فى مفاصلك السطحية المصابة وقد يكون الحقن مؤلماً بعض الشئ .

## 1- النتائج Results

للأسف لاتحقق هذه الحقن الراحة من الالم لمدة تتجاوز بضعة أشهر للمرضى الذين يشكون من التهاب المفاصل العظمية فلو كنت تشكو من هذا المرض فقد تجد أن أحد الأساليب الأكثر حداثة التى يتبعها ويطبقها جراحو العظام أفضل بالنسبة لك. وتشمل هذه الأساليب والطرق الحديثة تحلل الجذور عن طريق قطع الأعصاب المغذية للمفصل وكى البرد cryocautery حيث يتم حرق تجميدى freez burned للالتهابات العصبية فى كبسولة المفصل لأماتتها. وهذه ليست عمليات رئيسية ولن تضطر إلى البقاء بالمستشفى . وحتى هذه الطرق قد لا تحقق راحة مستديمة من الألم فلو كنت مصاباً بعدم الأستقرار نتيجة أحدى العمليات وفى هذه الحالة قد يستدعى الأمر التدخل الجراحى أو تعاطى أدوية مضادة للألتهابات لمدة طويلة .

## سابعاً : التحلل الكيموى للنواة Chemonucleolysis

هذا علاج حديث العهد نسبياً لعرق النسا الناتج عن اضطرابات ومشاكل القرص الغضروفى . وأجريت عليه الأبحاث على أمتداد سنوات طويلة وأصبح الآن

يتمتع بشهرة طبية كبديل للتدخل الجراحى وهذا المصطلح يعنى التفتيت الكميائى لنواه القرص الغضروفى .

** الكيموبابين chymopapain أنزيم هاضم للبروتين مستخرج من فاكهة البابايا papaya fruit ويتم تكريره وتفتيته إلى أن يتحول إلى محلول مركز . فإذا حقن مقدار ضئيل منه فى مركز القرص الغضروفى تبدأ مادة القرص فى التفتت وبذلك يصبح اللب الناتئ تحت ضغط أقل . وخلال أسابيع قليلة يتقلص القرص الغضروفى وتتخلص من آلام عرق النسا هذه الطريقة العلاجية أخذت تنتشر بأضطراد بين جراحى العظام .

## 1- الأجراء Procedure

ستدخل المستشفى ليومين أو ثلاثة أيام لتلقى هذا العلاج ويتم الحقن فى غرفة العمليات أو قسم الأشعة تحت الأشعة السينية ولا داعى للتخدير الكلى ولكن قد يتم حقنك بمادة تجهيزية premed أومهدئه لمساعدتك على الأرتخاء من أجل أجراءات الحقن وسيحدد الأخصائى القرص الذى يحتاج إما بالتصوير الشعاعى للقرص ثم يقوم بحقنك بخلاصة عصير الفاكهة القوية وأنت راقد إما منكفئاً على وجهك أومستلقياً على جانبك . أنابيب الأشعة السنية ستسلط عليك من زاويتين حتى يستطيع المعالج التأكد من ان الأبرة فى مركز القرص المقصود . وبعد الحقنة مباشرة قد تشعر بألم حاد وقد تحتاج إلى مسكن قوى المفعول فى الأيام القليلة الأولى التالية للحقن .

## 2- النتائج Results

ما يتراوح بين 50 ٪ إلى 80 ٪ من المرضى يفيدون من هذا العلاج ولكن قد تحدث بعض المضاعفات . وتشمل مضاعفات عصبية ورد فعل شديد للحساسية ولهذا فإذا كانت لديك حساسية إزاء اللحوم أو الشمام أو البابايا فلن يسمح لك بهذا النوع من العلاج فقدأوضحت الدراسات الحديثة فى أوروبا وبريطانيا أن خطر حدوث المضاعفات قد تناقص الآن وأصبح أقل من الجراحة وبمجرد حقن القرص وأنكماشه بهذه الطريقة فإن التأثير البدنى دائم ولهذا إذا تم علاج القرص المقصود فإن زوال الألم سوف يستمر ولكن إذا لم ينجح العلاج فى تخفيف الآلام الناشئة عن الضغط على الجذر العصبى هنا من المحتمل أن يكون للتدخل الجراحى دور هام .

جدول يوضع اهم الادويه المستخدمه لعلاج آلام الظهر

| الأدوية اللازمة لعلاج آلام الظهر<br>Drugs for Back pain | | |
|---|---|---|
| **Type of drug** | **Action** | **Example** |
| **Simple pain-killers** | **For relief of mild to moderate pain, act locally and centrally (Via the brain)** | **Aspirin, Codeine, paracetamol** |
| **Combination drugs** | **For relief of mild to moderate pain** | **Aspirin, Codeine, Paracetamol combined with dextropoxyphene or meprobamate** |
| **Stronger pain-killers** | **For relief of moderate to servere pain** | **Dihydro-codeine tartrate** |
| **Non-narcatic strong analyesics** | **For relief severe pain** | **Meptazinol, Buprenorphine** |
| **Narcotic analgesics** | **For relief of severe pain (act via the brain)** | **Pethidine, Morphine, Pentazocine** |
| **Muscle relaxants** | **Provide relief by central (brain) sedation and peripheral (muscular) relaxation** | **Diazepam** |
| **Non-steriodal anti-inflammatory drugs** | **Reduce pain by inhibiting enzymes at the site of injury of inflammation** | **Ibuprofen, Naproxen, Indomethacin** |
| **Drugs to break down protein and collagen** | **Break down protein and collagen, causing disc to shrink** | **Chymopapain** |
| **Anti-depressacnts** | **Counteract the psychological effects of chronic pain** | **Amitryptyline** |
| **Anabolic steroids** | **Break down scar tissue (still in experimental stage)** | **Stanazolol** |

# الموضوع السابع

# القوام والنشاط اليومى

**Posture and everday activities**

## القوام والنشاط اليومى Posture and everday activities

### مقدمة :

يرجع قدر كبير من آلام الظهر المزمنة أو المتكررة إلى سوء القوام وعلى نحو ما فإن هذا يدعو إلى نوع من التفاؤل ذلك أنه يمكن علاج بعض الإنحرافات القوامية عندما يتم إكتشافها فى مرحلة النمو وقبل أن تصبح بعض الإنحرافات أو العيوب القوامية قد وصلت إلىالمرحلة البنائية والتى تتخذ فيها العظام شكلاً تركيبياً شبه ثابت ففى مرحلة النمو تكون معظم هذه العيوب فى مراحلها الأولى الوظيفية حيث يكون الإنحراف أثر على العضلات - الأوتار - الأربطة هذا بالإضافة أنه يجب العلم أنه فى مرحلة النمو إذا تم إكتشاف العيوب القوامية يسهل علاجها وإذا لم يتم قد يصعب علاجها كما أن بعض العيوب القوامية الناجمة من بعض العوامل الوراثية يصعب أيضاً علاجها وكذلك بعض العيوب الناجمة أيضاً من طفيل التكسوبلازما فكلما كان علاج تلك العيوب القوامية بعيداً عن إستخدام الأدوية أو الجراحة كان ذلك بالطبع أفضل .

وللعلم فإن طريقة جلوسنا ووقوفنا وتحركنا ترتبط بالعامل الوراثى من حيث بنية الهيكل العظمى ومرونة المفاصل ، فضلاً عن أن الأطفال يحاكون ويقلدون أبويهم حيث يلاحظ تشابه مثير بين شكل القوام وأسلوب وطريقة التعبير الحركى من حيث طريقة المشى والجرى....إلخ وبين قوام الأبوين وأبنائهم غير أن باقى التطور فى القوام مزيج من عوامل شتى تؤثر علينا منذ الميلاد فصاعداً وتشمل الأمراض والإصابات واللياقة والتغذية والأنشطة البدنية والحالة النفسية وشخصيتنا ونظرتنا للحياة .

## 1- تغير أو تعديل قوامك Changing your posture

على فرض أن آلام ظهرك ترجع إلى بعض العيوب القوامية ماذا ينبغى أن تفعل لتعديله؟

قد تستطيع تغيير هذا القوام لدقيقة أو دقيقتين إذا ركزت - غير أن هذا التغير المؤقت لايحتمل أن يزيل آلام الظهر فالقوام الذى أخذ يتطور على إمتداد سنوات طوال يميل إلى أن يظل ثابتاً ولكن بالمواظبة نستطيع تغييرتلك الأنماط العضلية الثابتة بعكس القوام الثابت ، إن الإكتئاب وعدم تقدير الذات الكامنين أحياناً يؤثران على الحالة العقلية التى تنعكس على القوام السئ بحيث تكون أقوى من الرغبة فى تحويل ذلك القوام ولكن التغير جدير ببذل الجهد لأن النجاح سيفيد الحالة العقلية والبدنية معاً بنفس الدرجة ، هناك طريقتان للاقتراب من المشكلة :

إما أن تبدأ بتغيير إتجاهك الذهنى ربما بمساعدة طرق التأمل على أمل تحسين قوامك ، أو تحاول تغيير سلوكك القوامى وربما يؤدى هذا إلى إحداث تغير ملموس فى إتجاهك العقلى والتحدى الحقيقى هو القدرة على نقل هذا التحسن إلى حياتك اليومية حيث لاتستطيع دائماً التفكير فى قوامك البدنى وإتجاهك العقلى .

## 2- كن متفهماً وواعياً لقوامك Be aware of your posture

تستخدمها معظم الوقت - لدعم وإرتكاز عمودك الفقرى وفى مختلف الطرق التى تعمل بها العضلات . ولتجنب إضطرابات وآلام الظهر لابد من أن تعى أفضل قوام فى حالتى السكون والحركة فمن السهل جداً أن توتر ظهرك ببساطة بالوقوف الخاطئ أو الجلوس على مقعد ردئ التصميم أوالميل فوق مكتب أو النوم على مرتبة كان ينبغى التخلص منها منذ سنوات طويلة .

## 3- الإجهاد الساكن للقوام Static postural srress

يصبح عمودك الفقرى واقعاً تحت إجهاد شديد إذا مكثت فى وضع سئ لفترة طويلة القوام الساكن يؤدى عادتا إلى توتر العضلات وإحداث آلام بالأربطة . ولتحاشى هذا النوع من آلام الظهر يجب إتخاذ أوضاع قوامية يقل فيها الإجهاد الواقع على ظهرك ويدع عضلاتك تسترخى سواء كنت واقفاً أو جالساً أو مستلقياً راقداً . كما ينبغى عليك التحرك من وقت لآخر أى يجب تغيير العمل العضلى من وقت لآخر حتى لايقع العبء على مجموعة عضلية واحدة معظم الوقت .

## 4- قوام الوقوف Standing posture

لايوجد قوام مثالى وحيد لأن الناس يأتون بكل الأشكال والأحجام حيث الفروق الفردية فالقوام المثالى لك هو القوام الذى يكون فيه ظهرك واقعاً تحت أقل توتر أو إجهاد حيث يكون فيه العمود الفقرى مقوساً بشكل طبيعى ممثلا فىالإنحناءات الفسيولوجية وعلى نحو رشيق ، جوهر القوام الخالى من الإنحراف هى الياقة وإذا حافظت على حسن توتر عضلاتك ومرونتها لديك فرصة طيبة لتحقيق فرصة طيبة لتحقيق القوام السليم بنفسك لاسيما إذا كان فى إمكانك تعزيز ذلك بحالة عقلية وإنفعالية مستقرة .

## 5- كيف تتحاشى القوام الردئ How to avoid bad postura

فى سياق آلام الظهر ، القوام الردئ يقصد به أى قوام من شأنه وضع عمودك الفقرى تحت إجهاد أو توتر لاداعى له ومع أننا نقصد بكلمة Poorposture القوام الضعيف وبصفة عامة فإن القوام المرتخى وأيضاً القوام المتصلب يؤثران على الفرد بنفس الدرجة غير أن طبيعة العمل تحدد درجة هذا التأثير ، والقوام

المتصلب يؤدى إلى توتر العضلات ويعيق حركة التنفس الطبيعية وليس من المستغرب أن يغمى على بعض الجنود أحياناً إذا وقفوا بشكل ثابت لفترة زمنية طويلة فإذا كنت تشكو من آلام فى الكتفين والعنق حاول أن تجعل عضلاتك مرتخية كما يجب البعد عن الوقوف متصلباً ويجب أن تعلم أن القوام الردئ يؤثر على الحالة الصحية العامة للفرد .

وإذا كنت تحمل أثقالاً كثيرة من الأمام ، يزداد الإجهاد الواقع على عمودك الفقرى، ليس فقط لأن ذلك يجعل زاوية الحوض تميل للأمام بشكل غير طبيعى ولكن أيضاً لأن خط الثقل أو خط الجاذبية تحرك أكثر إلى الأمام ليقع خارج قاعدة الإرتكاز وهذا يؤدى إلى زيادة العمل العضلى الواقع على عضلات الظهر مما يؤثر على عمودك الفقرى بشكل مباشر ومهم كثيراً تقوية عضلات البطن وإذا أمكن تخسيس وزنك فإذا كنت بديناً وليس السهل عليك الإلتزام بنظام غذائى قد ترتدى كورسيه يساعد على تخفيف آلام الظهر وذلك عن طريق دعم إضافى ويجب أن يتم هذا كإجراء مؤقت ذلك لأن الكورسيه ليس بديلاً عن عضلات البطن القوية المشدودة حتى إرتداء الكورسيه لفترة طويلة يؤثر على قوة عضلات البطن والظهر لذا يجب إرتدائه لمدة قصيرة . أما لوكنت حاملاً - حاولى أن تتماسكى بقدر الإمكان وأن تتأكدى من أن أسطح العمل بالأرتفاع المناسب حتى لاتضطرى إلى أن تنحنى ، تجنبى لبس الأحذية ذات الكعب العالى التى يمكن أن تحدث ظهراً أجوف حتى لو لم تكونى حاملاً حيث يؤثر ذلك على المنطقة القطنية وعلى زاوية ميل الحوض أيضاً.

## 6- الوقوف السليم Standing correctly

من السمات البارزة للبدانة أو القوام المرتخى ميل الحوض إلى الأمام مما يؤدى إلى زيادة التقعر القطنى يجب محاولة وضع الحوض بالزاوية الصحيحة

بحيث يصبح أسفل الظهر ذا مظهر طبيعى مقعراً قليلاً بدلاً من ظهر مجوف وغير طبيعى وإذا كنت مشغولاً من السهل نسيان ضم حوضك طوال الوقت .

عند الراحة حاول راحة إحدىَ قدميك على مقعد منخفض موطئ قدم يرتفع مابين 10 إلى 15 من فو ق سطح الأرض ، هذا سيؤدى إلى تخفيف الإجهاد بدون الحاجة إلى جهد عضلى بلا داع ، وهذا الأسلوب يمكن إستخدامه لسهولته فى العمل وفى البيت .

## 7- قوام الجلوس Sitting Posture

كلنا نعرض ظهورنا لخطر الإجهاد المتفاقم إذا أمضينا ساعات طويلة جلوساً كل يوم . إن وضع الجلوس يفرض إجهاد على العمود الفقرى أكبر مما يفرضه الوقوف أو المشى وما أن نميل إلى الأمام أكثر من بضع درجات يزداد الضغط بشكل مزعج وإذا كنت مضطراً إلى الجلوس لفترة طويلة فغن المقعد المصمم تصميماً جيداً يقلل من خطر آلام الظهر أو العنق وكذلك الصداع .

## ثانياً : الوضع الأمثل للجلوس The ideal sitting posirion

بالنسبة لأى شخص يقضى فترة طويلة جالساً يعتبر المقعد جيد التصميم جزءاً هاماً من العناية بالظهر . ويجب أن يكون المقعد قابلاً للتعديل والمواءمة تماماً بحيث نستطيع تغييره ليتلائم مع أبعادك ومع أن "المقعد الكامل والنموذجى Perfecr chair " يشمل تقوساً طفيفاً لأسفل الظهر ،إلا أن هناك جدالاً واسعاً بين الخبراء حول الدعم والسند المطلوبين لأسفل الظهر . فالبعض يرى أن يكون لأسفل الظهر سند قوى على حين يرى آخرون أن سنداً أكثر إعتدالاً وإستقامة بل حتى مقعراً بعض الشئ أفضل وقد يتوقف الشكل الأفضل بالنسبة لك سبب آلام

الظهر وعلى طبيعة عملك عند إستخدام المقعد . وعليك أن تجرب أنواعاً عديدة قبل إتخاذ قرارك فى النوع الأفضل .

## 1- الجلوس على المكتب Sitting at a desk

إذا كنت تعمل أمـام لوحـة مفـاتيح أو آلـة كاتبـة ، قـد يكـون الجـزء المخصـص للجلوس على المقعد دون الأفقى أو يتعين تعديل المقعد إلى ذلك الإرتفـاع علـى أى حال إذا كنت تشكو من آلام أسفل الظهر لابد من إبقاء مقعدك فى الإرتفاع المناسب لطـول رجليـك وينبغـى أن يكـون قريبـاً جـداً مـن الآلـة لتسـتطيع أن تعمـل دون الإضطرار إلى بسط ومد ذراعيك إلى الأمام من الكتفين .

فإذا كنت مضطراً لقضاء فترات طويلة مائلاً بجسمك علـى المكتـب مـن الأفضـل أن يكون سطح المكتب منحدراً حتى لاتضطر إلى ثنى رأسك وعنقـك إلـى أسـفل ، كمـا يمكنك تفضيل مقعد ممكن إمالته قليلاً إلى الأمام ، مما يخفف الضغـط علـى العمـود الفقرى ، ويجعلك فى غنى عن ثنى عنقك أكثر للأمـام حتـى إذا كنـت تقضـى معظـم أيام عملك منكباً على الآلة الكاتبة أو الكمبيوتر أو منحنياً على مكتب ، يتعين عليك تغيير وضعك بإنتظام وتريح جسمك من وقت لآخر منعاً لحدوث آلام الظهر .

مقعد المكتـب المصمـم علـى أسـاس أرجونوميكـى ergonmically ( أى المصمـم متوائماً مع حاجات بدنـك ) لابـد أن يكـون مـزوداً بقـاعدة قابلـة للتعديل مـن حيث الإرتفاع والميل إلى أسفل ليتاح لك أن تنحنى إلى الأمام على سبيل المثال للوصـول إلى التليفون . كما يجب أن تكون قابلة للميل إلى الخلف حتـى تستطيع الإسـترخاء فى وضع نصف مريح أثناء إستراحة ربما للتفكير ، ويجب أن يكون ظهـر المقعد قـابلاً للضبـط وأفضـل أشـكاله تميل إلـى الأمـام أو الخلـف بحسـب زاويـة الجـزء المخصص للجلوس .

## 2- تحاذى الرأس والعنق Head and neck aligment

إذا كان ظهرك مستدير أو كنت منهمكاً أغلب الأحيان فى عمل يتطلب الإنحناء على سطح مكتب ورأسك منثنى إلى الأمام ، قد تصبح عضلات أعلى الظهر والكتفين والعنق أكثر إستعداداً للتعب والإرهاق . والنتيجة قد تكون آلام فى العنق أو الشعور بالصداع – ويمكن حدوث الصداع النصفى نتيجة التوتر المزمن للعنق ، وكلما شعرت أن عنقك متوتر أو وجدت رأسك ممتداً إلى الأمام وذقنك إلى الخارج حاول تقليل التقوس فى عنقك بجذب ذقنك إلى الخلف . ممارسة تمرينات إعادة شد العنق Neck retraction تؤدى إلى تخفيف التوتر بجعل ثقل رأسك يرتكز على نحو أكثر مباشرة فوق عمودك الفقرى مما يقلل من ضغط العمل على عضلات العنق .

## 3- الإسترخاء فى مقعد Relaxing in a chair

قوام الجلوس الجيد لايعنى الجلوس معتدلاً لفترات طويلة . إذاً لابد من الإسترخاء لمنع الإجهاد العضلى . فلو راقبت أى شخص يحاول أن يجلس معتدلاً كما لو أنه مثبت بمسمار سوف تلاحظ بعد حوالى عشرة دقائق إنزلاقه إلى وضع الإسترخاء والتهدل . فإذا كنت تسترخى فى منزلك فلا غنى عن مقعد وثير مريح يتيح لك تغيير قوامك وتفادياً لإجهاد وتوتر العضلات يتعين أن تتمكن من الحركة يميناً وشمالاً أثناء مشاهدة التليفزيون أو القراءة . الوسائد التى توضع خلف أسفل الظهر ستعينك على إسناد عمودك الفقرى والمحافظة على الإنحناءات الفسيولوجية به .

الكراسى الهزازة Rocking chairs كفيلة بعدم جلوسك ساكناً لفترة طويلة جداً. كما أن التمرينات الخفيفة مهدئة باعثة على الإنشراح وتساعد على تخفيف آلام

أسفل الظهر، على سبيل المثال أثناء الحمل ويمكنك إستخدام هذا الكرسى فيما بعد كأرجوحة لطفلك .

## ثالثاً : قيادة السيارات Driving

إذا كان ظهرك متعباً قد تصبح قيادة السيارة عذاباً لايطاق مالم تكن مزودة بمقعد مريح وأجهزة تحكم جيدة يسهل الوصول إليها . العوامل الهامة التى يجب أن توضع فى الأعتبار هى : وضوح الرؤية Clear vision ( لاشك فى أن السلامة لها الأولوية ) ، وأن أجهزة التحكم سهلة الوصول وفى متناول اليد ، وأن ذراعيك ورجليك مستريحة وأن بدنك مرتكز بشكل سليم .

أثناء القيادة يجب أن تعتاد على إسترخاء عضلات العنق والكتفين . حاول أن تدرك وتفهم المرات التى فيها تمسك بعجلة القيادة بإحكام شديد وذراعاك ممتدتان، لاحظ ما إذا كانت كتفاك مرتفعتان نحو أذنيك إذا كان الوضع كذلك قم بعمل إيقاع تنفسى مسترخ وثابت ومع كل إيقاع دع عضلاتك المشدودة تسترخى مخفضاً ببطء كتفيك أعد رأسك وعنقك بخفة إلى وضع أكثر راحة وإسترخاء وإستخدم مسند الرأس .

### 1- مقعد السيارة The car seat

مقعد السيارة مهم جداً ولايجوز أن ينحدر نحو المنتصف وإلافإن عظام الحوض ستتحمل ثقلاً أكبر بدلاً من الفخذين كما ينبغى أن يكون قوياً قادراً على مقاومة القوى غير المباشرة عندما تستخدم الدواسات فإذا كان المقعد متصلباً للغاية كما هو الحال بالنسبة للجرارات Rractors حيث ينقل الإهتزاز من المحرك إلى العمود الفقرى مما يسبب مشاكل وإضطرابات الظهر .

## رابعاً : الإستلقاء Lying down

الكثيرون ممن يشكون من آلام الظهر يشعرون بأقصى درجة مـن الراحـة وهم مستلقون ولو إننا ننبه مرة أخرى إلى عدم وجود قواعد ثابتـة ، فـإذا شـعرت أن ألم الظهر المعتاد أخذ يزحف وكنت تدرك أنه سيزول لو إستلقيت على ظهرك أو بطنك خمس أو عشر دقائق ، لاتتردد إطلاقاً . عندمـا تستلقى تريـح عمـودك الفقرى من حمل قدر هائل مـن وزن بدنـك ممـا يقلل مـن الإنضغاط علـى قرص غضروفى ناتئ ( أو منزلق ) مثلاً ليس من الضرورى أن تستلقى مسطحاً فـإذا كان ألم الظهر أسوأ وأقسى فى الصباح، ربما تساءلت فيما بينك وبين نفسك هـل يحسن تغيير الفراش ؟ فإذا كان الألـم لايعـاودك إلا فـى ذلـك الوقـت دون غيره ، ربما توجد علاقة ما ولكن فى أغلب الأحيان ترجع آلام الظهر وتصلبه إلى قضـاء ساعات عديدة بلا نشاط أو حركة ولايوجد ثمة فارق كبير أيـاً كـان السطح الذى ترقد عليه . وقد لاتكون المسألة مجرد مصادفة إذا كانت آلام الظهر الذى يلم بـك عند الإستيقاظ قد ظهرت منذ أن غيرت موضع نومك .

### 1- المرتبة Mattress

إذا كانت مرتبتك لينة ناعمة جداً فإنهـا لـن تسند بدنـك بشـكل كـاف ، فإذا نمت ستتعرض الأربطة والمفاصل للإجهاد وتؤلمك . ويشترط فى المرتبة الجيدة أن تكون متماسكة تتشكل طبقاً لبدنك ، ولاداعى لأن تكون صلبـة جداً ولكن فى ذات الوقت يجب ألا تهبط وتصبح غائرة .

## 2- قاعدة السرير The bed base

قاعدة السرير التى فقدت ياياتها أو أصبحت غائرة غائصة مؤذية وضارة للظهر .فـإذا كـانت قـاعدة السرير غائصـة هابطـة حـاول وضـع لـوح خشبى أسفل المرتبة لجعل السرير أصلب وأكـثر تماسـكاً بعض الشئ وليس من الضرورى أن يمتد اللوح من الرأس إلى القدم ولكن يجب أن تغطى كـامل عرض السرير على الأقل حتى مستوى موضع الردفين .

## 3- أوضاع الرقود Positions to lie in

الإستلقاء على البطن يزيد التقعر البطنى أسفل الظهر ممـا يـؤدى إلـى تفـاقم وتعظـم آلام الظهر نتيجـة إضطرابـات الأسطح المفصليـة هـذا الوضـع لايحتمل أن يؤذى ظهـرك متـى كـان سبب الألـم حيث يتدلـى ويهبط القـرص الغضروفى كذلك بالنسبة لمعظم الناس يؤدى الإستلقاء المسطح على ظهورهم وأرجلهم ممتدة على إستقامتها إلى زيـادة التقعر القطنـى أيضـاً أسـفل الظهـر مما يسبب آلام الظهر. وضع فاولر Fowler position ورجـلاك مرتكزتـان بحيث تكون الركبتان مثنيتين يسـاعد علـى فـرد وتسـطيح التقعر الزائـد كمـا يـؤدى إلـى إسترخـاء العضـلات الخصريـة التـى تمتـد مـن أسـفل الظهـر حتـى الوركين فإذا كنت تعـانى مـن آلام حـادة فـى الظهـر ربمـا إحتجـت إلـى وضـع وسائد أسفل ركبتيك .

## 4- تحاشى وتلافى آلام العنق Avoiding nack pain

لتلافى آلام العنق لابـد مـن التـأكد أن رأسـك يمكـن أن يسـتريح تمامـاً على كتفيك سـواء كنت على ظهرك أو على جنبك بحيث يقل الإجهـاد إلـى أدنـى

حد ولتحقيق ذلك تلزمك وسادة واحدة إذا كنت مستلقياً على ظهرك أما إذا كنت على جنبك سيحدد عرض كتفيك ما إذا كنت يلزمك وسادة واحدة أم وسادتان لإرتكاز رأسك .

## خامساً : مواءمة بيئتك Adapting your environment

إذا كنت تشكو من آلام الظهر يجب أن تقوم بتحليل أنشطتك فى العمل وفى البيت ولدى دراسة عملك أو المهام التى يجب القيام بها فى المنزل إطرح على نفسك الأسئلة التالية:-

- هل من الممكن إختزال الجهد على سبيل المثال بطلب المساعدة ؟
- هل ستضطر إلى الوقوف فى وضع مربك لفترة زمنية طويلة ؟
- هل تستدعى المهمة حركات متكررة مثل الإنحناء والإلتواء ؟

إذا كانت الإجابة نعم ، فإنك تعرض نفسك للخطر ومن ثم لابد من أن تعمل فترات قصيرة فقط فى وقت واحد مع وجود فترات راحة بينهما .

- هل تعرف كيف ترفع وتحمل الأشياء بشكل مناسب ؟
- هل ينطوى عملك على إجهاد دائم للقوام على سبيل المثال كما فى حالة تعليق أوراق الحائط أو تنظيف النوافذ أو دهان الأسقف ؟
- هل ينطوى عملك على الإجهاد المتكرر على سبيل المثال الناشئ عن قيادة المركبات الثقيلة على أرض وعرة ؟

ومن واقع إجابتك على هذه الأسئلة فى وسعك أن تقرر إذا كان الأفضل الإبتعاد عن العمل أو إرجاء العمل إلى ان تشعر بتحسن .

أما إذا قررت أن العمل ذا جدوى بادر بتخطيطه متبعاً الإرشادات الموضحة بعد. وقبل كل شئ ركز على العمل إذا كان فى ذهنك أشياء أخرى أو تباشر مهمتك تحت الضغط قد ينصرف تفكيرك عن العمل المباشر مما يزيد خطر إصابة

الظهر . الغضب من المهمـة ذاتها أو الشعور بالإحباط منها يؤدى إلى عدم التركيز إلى حد ما وتتوتر مما يجعلك عرضة أكثر لآلام الظهر.

- حاول توقع أية أوجـه قصور قبل بدء العمل : على سبيل المثال هل الأرض غير مستوية ؟ هل من المحتمل أن تنزلق أو تسقط ؟ إذا كان الأمر كذلك نظف الأرض أولاً أو أسلك طريقاً أكثر أماناً وسلاماً .
- عليك بإرتداء الملابس المناسبة ، فلو كنت ترتدى ملابس أنيقة فقد تقبض على الأشياء ( الوزن – الحمل ) بعيداً عن بدنك ، هذا الوضع سيحمى ملابسك ولكنه فى ذات الوقت سيضع إجهاداً إضافياً على ظهرك نظراً لأن الشئ المحمول سوف يكون بعيداً عن خط الثقل أو الجاذبية فيقع خارج قاعدة إرتكازك ويلقى عبء إضافى على مجموعة عضلات الظهر.
- تأكد من أنك قادر على الوقوف السليم محاطاً بفراغ كاف وبدون أى إنحناء إلى الأمام.
- تأكد من انك تمسك بالشئ بإحكام قبل أن ترفعه ، إستخدم أداة تعليق أو الحبال عند اللزوم .
- حافظ على إستقامة وإعتدال ظهرك أثناء رفعك لأى شئ .
- قرب الحمل من جسمك وأطوى فى حوضك لتتقبل الإجهاد الواقع على عمودك الفقرى.
- مل بظهرك قبالة الأشياء الصغيرة لتحريكها بدلاً من دفعها بذراعيك .
- بادر بشراء أى معدات تساعدك على أداء المهمة بصورة أسهل .
- تجنب بذل الجهد الذى لاداعى له ، ضع الأشياء على سطح مناسب للشغل بحيث لاتضطر إلى الإنحناء إلى الأمام ، إستخدم تروللى أو وسيلة نقل أخرى تغنيك عن بذل بعض الجهد إذا كان فى مقدورك رفع الشئ بسهولة بيد واحدة إستخدم اليد الأخرى لدعم إرتكازك وثباتك .

- قسم الحمل إلى أحمال أصغر ، وإذا لم تستطع لاتحاول تحريكه .
- إستخدم أجزاء أخرى من جسمك بدلاً من ظهرك لتلقى الثقل على سبيل المثال الكتفين أو الحوض أو الفخذين .
- إذا كان الشئ لايستدعى إنزاله بلطف أسقطه .

فنون وأساليب الرفع والمناولة لها أهمية وبخاصة للعاملين فى الصناعات الثقيلة على أى حال فإننا جميعاً نقوم بقدر كبير من أعمال الرفع والنقل يومياً وسواء كنت تزاول العمل المنزلى أو البستنة ( زراعة ورعاية الحديقة ) فإن من المحتمل أن تقضى جزءاً غير هين من اليوم فى أعمال الرفع والنقل ، بينما يوفر عليك إلغاء قدر يسير من حسن التدبير والتخطيط ، فعلى سبيل المثال إذا كنت فى عطلة يجب أن تتذكر أنه من السهل حمل الأشياء إذا كنت متزناً من كلا الجانبين لذلك يحسن إستعمال حقيبتين صغيرتين بدلاً من واحدة كبيرة وربما مع جراب ظهر . والبديل إستخدام Strap on casters شنطة بعجلات وتحتاج إلى عجلات كبيرة للحركة بالإضافة إلى مقبض جلد على الحقيبة وينطبق نفس المبدأ على عملية التسوق : قسم مشترياتك بالتساوى إلى حملين أو إستخدم التروللى ربما يصعب وضع الأشياء الثقيلة داخل مؤخرة السيارة وقد يؤدى إلى توتر ظهرك بهذا حاول أن تحصل على مساعدة أحد أو إكتفى بحمل الأثقال الصغيرة والتى فى مقدورك حملها .

## 1- تخطيط المنزل Planning the home

معظم الأعمال التى تتضمنها إدارة تدبير شئون المنزل مرهقة ومجهدة لمن يشكون من آلام الظهر غير أن المشاكل يمكن أن تختزل وتتضاءل بالتخطيط السليم الواحد. وبقدر الإمكان بادر بمواءمة بيتك من أجل تخفيف الإجهاد والتوتر لظهرك.

## 2- المطبخ The Kitchen

لاجدال فى أن قسماً كبيراً من العمل المنزلى يتركز فى المطبخ ، لذلك فإذا صمم على أساس قواعد الأرجونوميكا حقق مزايا وفوائد جمة . وغالباً ماتكون أسطح العمل بالمطبخ بنفس الإرتفاع ، لهذا لامفر من إجراء بعض التعديلات بالنسبة لمعظم الأعمال ، يحسن أن تكون إرتفاعات الأسطح أقل بعض الشئ من مستوى مرفقيك ، بإستثناء حوض الغسيل الذى يجب أن يكون فى مستوى المرفق ، فإذا كنت تشاركين شخصاً آخر فى أعمال المطبخ وقد تفكرين فى أن يكون لكل منكم سطح مستقل يناسبه، وإذا إقتضى الأمر يمكن رفع الوحدات على قاعدة عمود إنشائى Plinth فإذا كان الحوض منخفضاً جداً بحيث تضطرين معه إلى الإنحناء للقيام بالغسيل ، إستخدمى إناء bowl وإرفعيه إلى المستوى المطلوب بوضعه على حامل أو على حاوية مقلوبة عند الوقوف أمام الحوض أو أسطح عمل ضعى إحدى القدمين على مقعد منخفض أو موطئ قدم ، يراعى حفظ الأشياء الثقيلة بإرتفاعات العمل وفى متناول اليد حتى لاتضطرين إلى الإنحناء بشكل كبير أو عمل إطالة لرفعها عندما تحتاجين إليها .

## 3- دورة المياة The Bathroom

تمام مثل المطبخ تعتبر دورة المياة مكاناً تستطيع فيه بقدر بسيط من التخطيط التخلص من آلام الظهر إلى حد كبير بعد النهوض من السرير صباحاً يكون ظهرك معرضاً للآلام تماماً مجرد الوقوف والميل إلى الأمام للحلاقة وذراعاك مرفوعتان إلى أعلى يمكن أن يثير الإجهاد والتوتر فى الظهر ، مؤذناً بابتداء يوم صعب ولتفادى هذا الوضع ضع المرآه عند أحد جوانب الحوض بحيث تستطيع الوقوف قريباً منها أو إستعمل مرآه قابلة للإمتداد Extendible ، عند غسيل

الشعر لاتنحنى فوق الحوض يفضل أن تأخذ وضع الجثو أمام البانيو وإستخدم مصدر ماء قريب يسهل تحريكه عند الإستحمام لاسيما إذا كنت تشكو آلام حادة فى الظهر إحذر الإستلقاء فى وضع متكور لفترة طويلة ربما تشعر بالراحة داخل البانيو ولكن قد تنتابك المتاعب بعد الخروج منه.

## 4- العمل المنزلى Homework

المهام الروتينية اليومية حول المنزل قد تكون شاقة جداً بالنسبة للظهر فلو كنت تعانى من آلام الظهر المزمنة ولاتوجد مساعدة فى عمل المنزل ضعى نظاماً دورياً للعمل بحيث لاتقومين بمهام كثيرة شاقة فى يوم واحد .

لاتحاولى تنظيف المنزل دفعة واحدة ، رتبى ونظفى غرفة واحدة ثم إستريحى .

عموماً تجنبى المهام التى يستغرق إنجازها وقتاً طويلاً والمتكررة حاولى أدائها بالتناوب حتى يكون هناك على الأقل تغير فى أنواع الإجهاد والتوتر الذى ينتاب ظهرك.

## 5- غسيل الملابس Washing clothes

الغسيل اليدوى للملابس يمكن أن يكون عملاً شاقاً للغاية ، وكما هو الحال بالنسبة لغسيل الأطباق تأكدى من أن الحوض ليس منخفضاً جداً ، فإذا كان فى منتهى الإنخفاض إستعملى إناء على حامل داخل الحوض فإذا كنت تستخدمين حوضاً أو بالوعة إنزعى السدادة لتصريف الماء ثم أعصرى الملابس قليلاً قبل رفعها ، فمن شأن هذا العمل تقليل معدل إبتلال الملابس وأيضاً تقليل إجهاد الظهر لأن الأقمشة المبتلة ثقيلة جداً ، لدى تفريغ الغسالة الكهربائية ضعى سلتك على كرسى منخفض أو مقعد بلا ظهر وإنقلى الملابس فى هذا المستوى ، ولن تضطرى

لرفعها فيما بعد ، عند نشر الغسيل تأكدى من ان الحبل يمتد بإرتفاع معقول حتى لاتقومين بحركة إطالة لأعلى، بإستمرار إحتفظى بالسلة على الكرسى ومشابك الغسيل فى متناول اليد ، إستخدمى مرتكز للحبال أو بكرة لرفع وخفض الحبل .

## 6- كى الملابس Ironing

عملية كى الملابس يمكن أن تصبح إجهاداً لاسيما إذا لم تستطيعى ضبط منضدة الكى على إرتفاع مريح ، إذ يجب أن تكون منخفضة بحيث تستطيعين تثبيت كوعك ( بعبارة أخرى لاينبغى أن يكون كوعك مثنياً بزاوية أقل من 90 ) ولكن عالية بحيث لاتضطرين إلى الإنحناء إلى الأمام بشدة . للأسف فإن الحد الأقصى القياسى لإرتفاع طاولات الكى 90 سم (36 بوصة) لذلك فإذا كنت طويلة القامة فمن الأفضل إستخدام لوحة كى معلقة بالحائط على إرتفاع مناسب .

## 7- ترتيب الفراش Bed Making

هذه المهمة حتماً مسببة للإجهاد لمن يشكون من آلام الظهر فإذا كانت لديك أسرة قومى بتدريبهم على ترتيب فراشهم ، وإذا لم يتيسر ذلك حاولى الإلتفاف حول المشكلة والتوصل إلى وسائل أخرى ، على سبيل المثال شراء مفارش الأسرة الثابتة أقل إرهاقاً من المفارش والملايات المسطحة . إجلسى القرفصاء أو الجثو بجوار السرير بدلاً من الإنحناء عليه وأنت ترتبين الملايات وكلما كان السرير مرتفعاً كلما كان أفضل لن تضطرى إلى الإنحناء فوقه كثيراً . وللأسف فالأتجاه السائد حالياً هو إقتناء الأسرة المنخفضة . تأكدى من سلامة وسهولة حركة عجلات السرير حتى يتسنى لك تحريكه دون أدنى مشقة .

## 8- التنظيف Cleaning

إستخدمى فرشات وأدوات تنظيف ذات أيدى ومقابض طويلة لتقليل الإنحناء . مل عليها لكى تستغلى ثقل بدنك بدلا من عضلات الذراع . للكنس أسفل الأشياء المنخفضة إثنى ركبة واحدة وحافظى على إستقامة وإعتدال عمودك الفقرى بدلاً الإنثناء من الوسط . الإنحناءلتنظيف البانيو قد يسبب إصابة الظهر ، لهذا إستخدمى فرشاة طويلة الذراع وأنت فى وضع الجثو بجانب البانيو . شجعى أفراد أسرتك على تنظيف الحمام والبانيو بعد إستخدامه . إتخذى وضع الجثو أيضاً أثناء تنظيف الأرضية بالنسبة للنوافذ إستخدمى أدوات طويلة الأذرع حتى لاتضطرى إلى محاولة إطالة الجسم .

## 9- رعاية الأطفال أو العجزة Care for children or inualids

رعاية الأطفال أو المسنين تتطلب قدراً كبيراً من أعمال الرفع والحمل والإنحناء على الأسرة يجب تركيز الأهتمام على طريقتك فى الرفع وملاحظة العوائق والعقبات فالأطفال قد يشاغبون ويقاومون والمسنون قد يصبحون ثقالاً بلا توقع . كثير من الناس الذين لديهم صغار معرضون للإصابة بآلام الظهر .

## 10- الأطفال الصغار والذين فى مرحلة الحبو Babies and toddlers

لايشكل الأطفال السبب الوحيد لآلام الظهر ولكنهم بالتأكيد يمثلون خطراً وتهديداً وهذا صحيح خاصة بالنسبة للسيدات أثناء الحمل حيث تؤدى التغيرات الهرمونية إلى تليين وإطالة أربطة العمود الفقرى والحوض ويستغرق إستعادة هذه الأربطة لقوتها وتماسكها بعد الولادة حوالى خمسة أشهر لهذا فإذا كنت حاملاً لأول

مرة فإنك عرضة للإصابة بإجهاد الظهر نتيجة ضعف وتمدد عضلات البطن أو ضعف القوام أو نتيجة للرفع الخاطئ .

## ثالثاً : رفع وحمل الطفل Lifting and carrying a baby

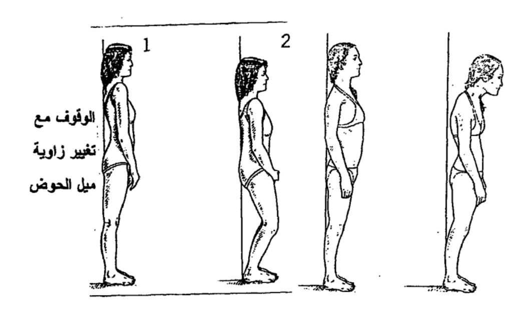
إختر مهداً cot له جانب يمكن خفضه إلى أسفل إذ أن ذلك يعفيك من الإنحناء لإلتقاط الطفل ورفعه إلى أعلى إخفض جانب المهد Cot إلى أقصى حد ممكن ، يفضل أن تكونى فى وضع القرفصاء بجانب وإلتقط الطفل ، إنهضى محتفظة بثقل الطفل قريباً منك ، إلتزم الحرص عند رفع طفلك خارج المهد ، إحمل الطفل داخل حامل خاص بالأطفال على ظهرك لتوزيع ثقله قريباً إلى مركز جاذبيتك . علاقات الأطفال التى تلبس من الأمام مفيدة ، ولكنها تميل إلى الإنحناء وإحداث إجهاد مماثل لما يحدثه الحمل بإستثناء أن الطفل حالياً أثقل بعض الشئ فإذا كنت تعانى من متاعب الظهر حاول أن تتلقى مساعدة ومشاركة عندما تحمل مهداً منقولاً أو حاول الإلتفاف حول المشكلة . إذا أمكن أحمل المهد والطفل فى مرحلتين منفصلتين. إذا لم تجد أى شخص يساعدك ،قف عند أحد جوانب المهد ، إثن ركبتيك محتفظاً بإستقامة عمودك الفقرى ، وإرفع المهد بعناية ، مراعياً عربة طفلك تأكد من أن ذراع العربة طويلة أو بادر بشراء مقابض يمكن أن تمتد.

إذا كان ظهرك ضعيفاً ، ليس من الحكمة مرجحة الطفل حولك بطول الذراع مهما تكن هذه المداعبة مغرية ، تأمل وفكر قبل ممارسة أى نشاط فالظهر الضعيف يمكن أن يكون مصدراً لعدم الراحة والأثارة ، وإذا لم يؤخذ هذا فى الإعتبار فقد تدرك أنك تسقط ذلك لينعكس على أسلوب معاملتك لطفلك دون أن تشعر وبلا داعى . تذكر أن طفلك يكون أسعد حالاً حين تكون سعيداً . بعد النظر وحسن تخطيط البيئة كفيلان بجعل الأبوة والطفولة نعيماً وأكثر إشراقاً .

## رابعاً : الرياضة Sport

معظم الرياضيين لهم رصيد كبير من الإصابات المتعلقة بالظهر ولكن من الصعب تحديد ألعاب رياضية معينة يتعرض ممارسوها لخطر مشاكل الظهر أكثر من غيرهم . على أية حال توجد حركات أو أنشطة رياضية من شأنها مضاعفة المشاكل القائمة . فلو كنت معرضاً لآلام الظهر المعاودة والمتكررة عليك أن تنتبه لأية علامات منذرة مثل الوخزات الحادة أو الألم المتقطع . وعندما تلاحظ هذه العلامات تجنب أية رياضة ، على سبيل المثال كالجولف ، الهوكى ، الإسكواش أو كرة القدم تتضمن الإلتواء العنيف أو الإنحناء أو الإستدارة .

بعض الأشكال التى يفضل مراعاتها بالنسبة لأنشطة القوام اليومية




شكل يوضح القوام الجيد والقوام الضعيف .

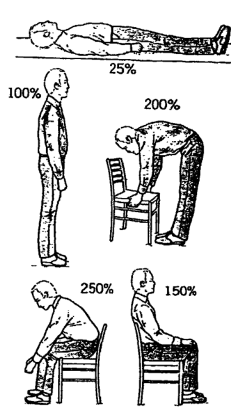
الشكل على اليمين يوضح القوام الضعيف .

الشكل على اليسار يوضح القوام الجيد .

1- الوقوف والظهر ملامس الحائط يوضح التقعر القطنى .

2- الكتف يلامس الحائط-ثنى الركبتين- تسطح منطقة أسفل الظهر عن طريق إنقباض عضلات البطن .

يجب التدريب على هذا الوضع وبعد التقدم يمكن أداء الحركة بدون إستخدام الحائط مع بقاء الركبتين ممدودتين .




يوضح الضغط الواقع على العمود الفقرى فى الأوضاع المختلفة .

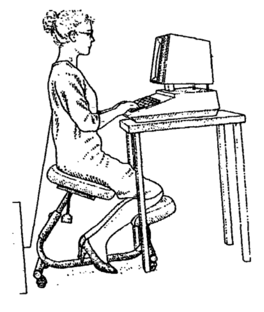


إختيار المقعد المريح

1- ظهر المقعد

2- عمق قاعدة جلوس المقعد

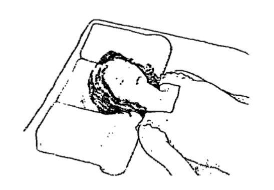
3- إرتفاع المقعد



المقعد المتزن

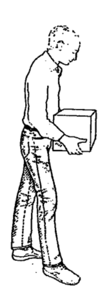
يوضح كيف أن العمود الفقرى مسند أو مدعم بطريقة سليمة تناسب مع الإنحناءات الفسيولوجية

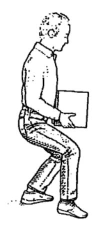
وزن الجسم تحرك بعيداً عن عظام الحوض حيث أصبح الوزن موزعاً على الفخذين والركبتين .



**يوضح طريقة الرقود الصحيحة على الجانب**

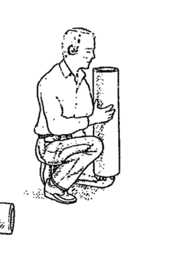
**إستخدام وسادة لدعم الرقبة**







**يوضح الأسلوب والطريقة الصحيحة لحمل صندوق**





يوضح الأسلوب والطريقة ألتى يجب إستخدامها

عند حمل ثقل طويل .



طريقة حمل الأطفال

## سادساً : التمرينات والتدليك : Exercise and message

تمرينات الظهر عنصر هام فى الشفاء من الآلام الحادة ويمكن أن تساعد بشكل كبير لمن يشكون من آلام الظهر المزمنة . بعض التمرينات المقترحة فى هذا الفصل مصممة للتغلب على مشاكل خاصة ، بينما البعض الآخر المقصود بها الرعاية العامة للعمود الفقرى . تمرينات التقوية يمكن لأن تحول دون تكرار ومعاودة آلام الظهر وقد تساعد على تلافى تلك الآلام تماماً . الإرشادات والتوجيهات المفصلة والمبرمجة خطوة خطوة بالنسبة لكل تمرين ، هنا ستساعدك على أداء التمرينات ذاتياً دون الحاجة إلى إشراف أى خبير . أما إذا كنت فى شك من أدائها السليم إسأل أى مهنى مختص مثل طبيبك أو أخصائى العلاج الطبيعى أن يراقبك ويشاهدك . إستخدم الخريطة الملحقة وإستعن بها لتقرير التمرينات الأكثر ملاءمة لحالتك وإبدأ بأكثرها رقة . توقف إذا شعرت أنها تزيد آلامك .

وتعتبر السباحة من أفضل التمرينات لإكتساب اللياقة العامة والحركة . والحركة الوحيدة فى السباحة التى قد تزيد من آلام الظهر ضربات الصدر نتيجة الإتجاه إلى تقوس الظهر لإبقاء الرأس فوق سطح الماء . ومع ذلك فإنها نشاط هوائى مفيد ينشط ويحرك معظم المجموعات العضلية الكبيرة والدورة الدموية كما أنها تساعد على إنشاء المفاصل دون إجهادها نظراً لأن الماء يحمل ثقلك ويقاوم الحركة الزائدة عن الحد .

كما أن قيادة الدراجات وسيلة أخرى للمحافظة على اللياقة العامة عند الشفاء من نوبة ألم بالعمود الفقرى . فإن هذه الرياضة لن تؤثر تأثير زائد على العمود الفقرى كما يفعل الجرى . ويفضل إستخدام دراجة بدون يد هابطة لأن

وضع السباق مسرف فى الإنحناء. فالوضع العتيق المعتدل يلقى إجهاداً أقل على ظهرك .

## 1- التمرين عقب نوبة ألم حادة Exercising of an acute attack

بعد التعرض لنوبة ألم حادة ينبغى بدء التمرينات بمجرد أن تستطيع الحركة دون ألم . على أي حال نؤكد بشدة إذا كان أى تمرين يزيد آلام الظهر يجب عليك التوقف عن مزاولته فوراً . ومن ناحية أخرى ، إذا بدأت فى تمرين عضلات سبق أن أهملتها يحتمل أن تشعر بالألم العادى وبتصلب بسيط للغاية نتيجة طبيعية لتركها فلاتدع هذا الألم والتصلب الضئيلين يصرفانك عن التمرين وإذا ساورك أى شك فى جدوى أو عدم جدوى التمرين بادر بإستشارة الأخصائى .

## 2- وصفة التمرينات Exercise prescription

لم أضع قواعد لمدى ممارسة التمرينات الواردة فى هذا الجزء وذلك لمراعاة الفروق الفردية بين الممارسين عندما تكون فى طريقك للإفاقة من نوبة ألم حادة مارس عدداً قليلاً من هذه التمرينات يومياً لقد أوصيت بعدد التكرارات التى فى مقدور الشخص المتوسط أداؤها . لاداعى للقلق إذا إستطعت أن تؤدى تكرارين أو ثلاثة تكرارات فقط فى البداية ، وكلما أصبحت أكثر لياقة كرر التمرين 20 أو 30 مرة فى كل جلسة . وتحقيق معظم التمرينات العلاجية أقصى فائدة متى أديت بمعدل عشرة تكرارات كل ساعتين طوال اليوم .

ولست فى حاجة إلى أية أجهـزة أو معدات خاصـة لأداء هذه التمرينـات وإنمـا مساحة صغيرة تكفى ، بل إن بعض التمرينات يمكن القيام بها أثنـاء العمـل . أرتدى ملابس واسعة مريحة ولست فى حاجة إلى ملابس رياضيـة ، أمـا أثنـاء العمل يكفى أن تحل الحزام أو ربطة عنقك حتى لاتصبح حركاتك مقيدة ، تجنـب محاولة أية تمرينات بعد تناول وجبة ثقيلة مباشرة ، حيث يمكنك ممارسة هذه التمرينات بعد الوجبة الثقيلة بثلاثة ساعات على الأقل .

## ثانياً : تخفيف آلام الظهر الناجمة عن أمـراض النسـاء: Relieving back pain with gynecologicla causes

ممارسة التمرينات الخفيفة مفيدة جداً فى تخفيف ألم الظهر أثناء فترة الطمث أو الولادة.

### 1- الطمث :

أحياناً تعانى الفتيـات الصغيرات مـن آلام الظهـر الحـادة المزمنـة مـع بداية الطمث. وعادة تخف هذه الآلام بممارسة بعض الرياضـات مثـل المشـى أو ركوب الدراجات أو السباحة. كما أن النوم المبكر ووضع زجاجة ماء دافئ فى الفراش يخفف الألم. آلام المفاصل ربما كـانت نتيجـة إحتبـاس السـوائل ، ولهذا قد يفيدك تناول وجبة صحيـة والحـد مـن تنـاول السـوائل فـى الأسـبوع السابق للدورة الشهرية ، وسـوف يسـاعدك الإسـترخاء العميـق علـى خفـض الألم لا سيما إذا مارسته بإنتظـام فـى الأسـبوع السـابق لبـدء الـدورة وتوجـد تمرينات خفيفة قليلة العـدد قد تسـاعدك أيضـاً. ويمكنـك مزاولتهـا قبـل مجـئ الدورة بأسبوع وخلال اليومين الأولين من الدورة.

- إستلقى على ظهرك على الأرض وركبتـاك مثنيتـان الـى أعلـى وقدمـاك علـى الأرض.
- إركعى على يديك ورجليك وحدبى وقعرى ظهرك بالتناوب.

## 2-الحمل Pregnancy

كثير من السيدات لديهن معرفة بآلام الظهر فى مرحلة الحمـل خاصـة فـى الثلاثـة أشـهر الأخـيرة منـه وتلـك الآلام تحـدث للقـوام الـردئ وكذلـك Slakligaments.

فإذا كنت حامل عليك توجيه الإهتمام الحذر لقوامك خاصة بالنسبة لزاوية ميل الحوض ذلك أن وضع الحوض سواء فى الوقوف أو فى وضع الرقود سـوف يعمل على حمايتك مـن الإصابـة بـإنحراف الظهر الأجوف sway backed وتعمل على تمرينات standing extension على التحكم فى الألم – خاصـة أن الأربطة قد حدث بها بعض الإطالـة فـى مرحلـة الحمل للإستعداد لمرحلـة الولادة وعليك الحرص الشديد من الطريقـة التـى تحملين بهـا أى شـئ خـلال مرحلة الحمل وكذلك خلال الأشهر الأولى من الولادة – لحمايـة الأربطـة مـن التمزق وكذلك المفاصل joint malalignment.

## ثالثاً : التدليك Message

قد يساعد التدليك على إرتخاء العضلات وتخفيف الألم أيضاً فإننا لدينا إستجابة إرادية ولاإرادية معاً للآلام فـى العمـود الفقـرى فـالفعل الوقـائى للعضلـة يمنع قطاعات العمود الفقرى حول مصدر الألم من الحركـة. هـذه هـى الإسـتجابة اللاإرادية أو الإنعكاس. أما الإستجابة اللاإرادية فإنها تشـمل رد فعل الفـرد للألـم

وكل مخاوفه وما يساوره من قلق. إنها تنتج توتراً عضلياً أكثر تعميماً وشمولاً. هذا النوع من التوتر يمكن أن يستجيب جيداً للتدليك الجيد المتقن.
وعند التدليك تستخدم أنواع متعددة من الكريمات والزيوت وفى بعض الأحيان بودرة التلك ولكن هناك نوعان أساسيان يستخدمان فى التدليك :

**النوع الأول**

يشمل تلك العقاقير ذات القاعدة الصيدلانية النشطة مثل الأسبرين والثانى يشمل المراهم والكريمات ذات الزيوت قوية الرائحة أو المثيرة والتى تنفذ الى الجلد وتتسرب الى مجرى الدم وتعمل المهيجات المضادة Conutuer-irritants مثل الحرارة العميقة Deep heat أو المنتلاتوم Mentolatum بإيجاد إحساس حارق على الجلد يشد إنتباه المخ مؤقتاً. إذ تدرك إحساس الجلد بدلا من آلام العضلة الموضعية أو المفصل لمعرفة المزيد من الإدراك الحسى للألم وما أن تتخلص العضلة من الألم يرتخى تلقائياً.
والواقع أن معظم الفائدة مردها حقيقة أن الزيوت تدلك داخل الجلد. ويمكن أن تحقق بعض الراحة فى الآلام الخفيفة والمعتدلة ولكنها ليست دائمة أو فعالة فى إغراق أو إزالة الآلام الموجعة الضارية.
الجدول التالى يوضح أسلوب وطريقة إختيارك للتمرينات بناءاً على حالتك المرضية.

## رابعاً : إختيار التمرينات المناسبة لحالتك Choosing the Right Exercise

إذا كنت تعانى من آلام أسفل الظهر الحادة عليك بممارسة التمرينات الموضحة فى هذا الجدول ، والعمود رقم (1) يوضح الحالة التى تعانى منها وعليك ممارسة التمرينات المرتبطة بالحالة التى أنت عليها على وجه السرعة

حتى يمكنك التحرك بأقل قدر من الألم وذلك بعد شعورك بنوبة الألم ليوم واحد .

يمكن زيادة عمل التمرينات الموضحة بالعمود رقم (2) عندما يكون الألم فى طريقه للزوال .

التمرينات الموضحة بالعمود رقم (3) هى للإطالة والقوة وهذه التمرينات تعمل على الوقاية من الإصابة بالألم أو مشاكل الظهر .

| الحالة التى أنت عليها (1) | أثناء مرحلة هجوم الألم الحاد (2) | عند ذهاب الألم الحاد (3) | الوقاية |
|---|---|---|---|
| ألم حاد ومزمن للمنطقة القطنية نتيجة للإنزلاق الغضروفى أو المفاصل السطحية. | ميل الحوض<br>تمرينات الإطالة السالبة<br>التقوس الجبلى | الإطالة السالبة<br>الوقوف والإطالة<br>إطالة المنطقة القطنية<br>اللف بحذر<br>الثنى للجانب | إطالة عضلات الفخذ الخلفية<br>تمرينات البطن<br>تمرينات الرجلين |
| آلام حادة أو مزمنة بالرقبة-نتيجة انزلاق غضروفى او المفاصل السطحية | الاطالة السالبة | اعادة سحب اوشد الرقبة .<br>الاطالة السالبة | |
| الم حاد بالرجل | ميل الحوض<br>الاطالة السالبة | اطالة سالبة<br>اطالة المنطقة القطنية<br>اللف بحرص | اطالة عضلات الفخذ الخلفية<br>تمرينات البطن<br>تمرينات الرجلين |
| عدم ثبات او استقرار العمود الفقرى | ميل الحوض | الاطالة السالبة<br>اطالة المنطقة القطنية | تمرينات للبطن<br>تمرينات للرجلين |
| امراض المفاصل السطحية | | اللف بحرص<br>الثنى للجانب<br>اطالة المنطقة القطنية | |
| التمزق العضلى | | الاطالة بحرص شديد<br>الثنى للجانب<br>اطالة المنطقة القطنية | |
| التوتر العضلى | اطالة المنطقة القطنية ،لف الجذع ببطء ،الثنى جانبا اطالة العضلةالتوأمية<br>اطالة عضلات خلف الفخذ شد الرقبة ،اطالة لعضلات الرقبة . | | |
| النقاط المحركة | تمرينات خاصة لإطالة العضلات المصابة . | | |

*** فى حالة زيادة الألم بعد تكرار 6 مرات يجب التوقف عن أداء التمرينات .**

## تمرينات اسفل الظهر : Lower Back Exercises

من الممكن أن تساعدك هذه التمرينات اذا كنت مصاب بآلام اسفل الظهر الحادة Acute pain in the lower back وذلك بعد استشارة الطبيب أواخصائى العلاج الطبيعى .

وبصورة عامة فى حالة شعورك بإن آلامك فى ازدياد عليك بالتوقف فوراً عن ممارسة تلك التمرينات .

والتمرين الأول والذى تستخدم فيه الحوض مفيد لمعظم انواع آلام اسفل الظهر الحادة .حيث يقلل الضغط الواقع على المفاصل السطحية بالاضافة إلى اطالة الاربطة العاملة على الظهر وتحسين الدورة الدموية فى تلك المنطقة وكذلك ايضاً تقوية عضلات البطن وتكون النتيجة الغير مباشرة دعم العمود الفقرى واذا اديت هذه التمرينات بشكل منظم ومستمر تعمل على دعم وتحسين القوام بشكل عام .

### التمرين الاول شكل (1)

1-رقود على الظهر اليدين بجوار الجسم القدمين مسطحتين على الارض .

2-بطريقة هادئة محاولة دفع الظهر من المنطقة القطنية للمس الارض وذلك عن طريق انقباض عضلات البطن والحوض . البقاء فى هذا الوضع لمدة 6 ثوان ثم بعد ذلك عليك الارتخاء .



2 1

شكل (1)

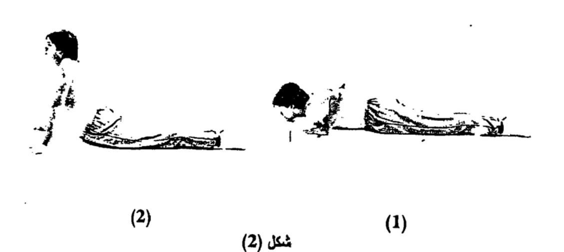
## 1-التمرين الثانى : شكل (2)

هذه التمرينات مفيدة لمجموعة مختلفة من آلام اسفل الظهر . حاول اداء تلك التمرينات فى وضع الرقود على البطن اذا كان هذا الوضع لن يؤثر سلباً على آلامك، عليك التدرج البطئ فى هذا التمرين حيث يجب ان نتعود اولاً على هذا الوضع وبعد ذلك يمكنك اداءه .

1-رقود على البطن مع وضع اليدين مسطحتين اسفل الكتفين او كما يطلق عليه وضع الانبطاح .

2-ادفع بيديك أى مد الذراعين مع بقاء الحوض ملامساً للارض مع محاولة رفع الكتفين كما لو كنت تقوم بعمل تمرين الانبطاح المائل .

3-تنفس بعمق ثم قم بثنى الذراعين ببطئ للعودة للوضع رقم (1) مع ملاحظة استخدام عضلات الذراعين فقط-يكرر هذا التمرين 10 مرات مع محاولة العمل على زيادة التقوس عند التقدم بهذا التمرين .



(2) (1)

شكل (2)

## التمرين الثالث شكل (3)

### اطالة منطقة الظهر السفلى Low Back Stretch

هذة التمرينات مفيدة جداً خاصة لو ان المفاصل السطحية متوترة باسفل الظهر وكذلك العضلات المحيطة ليست بها المرونة الكافية ومؤلمة ايضاً ، كذلك تساعد ايضاً فى حالة التهاب المفاصل السطحية ، وتحسن المرونة بعد الاصابة بآلام اسفل الظهر .

اذا كان الالم الذى تشعر به نتيجة لاصابتك بالانزلاق الغضروفى من الممكن ان هذا التمرين يؤثر سلباً وعليك عند الشعور بزيادة الالم بعد تكرار اداء هذا التمرين مرتين أو ثلاثة توقف فوراً عن الاداء .

1-الرقود على الظهر كما هو موضح بالشكل اليدين بجوار الجسم .

2-بقاء المنطقة القطنية مسطحة على الارض مع بقاء الزاوية بين الجذع والفخذين حادة وكذلك الركبتين .

3-اسحب الرجلين بواسطة اليدين من خلف الركبتين مع محاولة تقريب الركبتين إلى الصدر بقدر المستطاع 'تنفس بعمق "

4-اترك الرجلين ببطئ حتى تعود للوضع رقم (3) مع مراعاة ان يكون الظهر مسطحاً (المنطقة القطنية) على الارض .

5-اذا شعرت بألم فى منطقة اسفل الظهر هذا يعنى ان الظهر غير مسطحاً بالكامل وعليك فى تلك الحالة استخدام رجل واحدة بدلاً من الاثنان معاً .

## التمرين الرابع شكل ( 4 )

### التقوس من الوقوف Standing Extension

هذا التقوس الهادئ لمنطقة اسفل الظهر والكتفين يجب ان يؤدى كل عدة ساعات خلال اليوم

اذا كان هذا التمرين سوف يؤدى إلى زيادة الالم هذا يعنى انك قد بدأت مبكراً خاصة بعد اصابتك بآلام الظهر الحادة .

حاول ان تؤدى تمرينات عكسية عن طريق ثنى الجذع اماماً ففى تلك المرحلة تكون أقل توتراً من التقوس .

1-وقوف فتحاً ثبات الوسط الجذع ممتد الامشاط للامام القدمين باتساع الكتفين اصابع اليدين تشيران للعمود الفقرى .

2-تنفس ببطئ وفى خلال ذلك تقوس للخلف مع سند ودعم الظهر باليدين كرر التمرين 10 مرات .

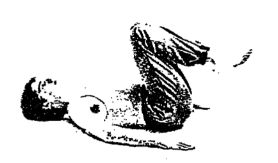
## اللف الهادى او المعتدل

### التمرين (6)

هذا التمرين يعمل على تحسين الحركة بالعمود الفقرى بشكل عام وكذلك يستخدم كتمرين لارتخاء العضلات العاملة المحيطة بالعمود الفقرى وايضاً عضلات الحوض ويعمل على التخلص من الالم الناتج من المفاصل السطحية عن طريق اطالة الاربطة والنقطة حول تلك المفاصل فى منطقة الظهر السفلى .

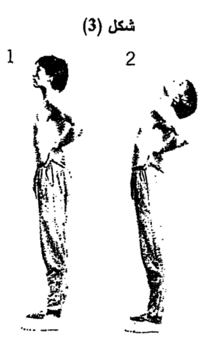
1-رقود على الظهر الذراعين بجوار الجسم والركبتين منثنيتين وباطن القدمين مسطحتين على الارض .





2 1

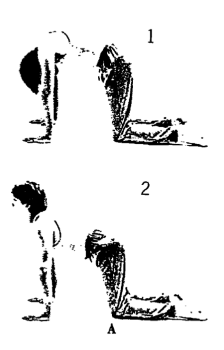
شكل (3)



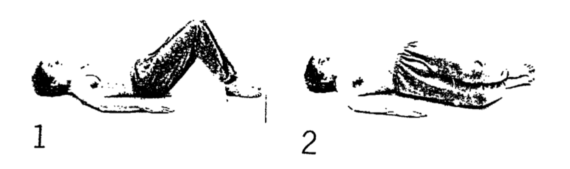

شكل (4)

2–يراعى ان تبقى الركبتين بجوار بعضهما اثناء اداء التمرين ، حرك الركبة إلى الجانب الأيمن لأبعد مدى مع بقاء الكتف الأيسر ملامساً للارض – تنفس ببطئ وبعمق – ابقى فى هذا الوضع لمدة دقيقة – ركز على الارتخاء فى هذا الوضع

3–العودة للوضع رقم (1) يكرر على الجهة اليسرى ، يكرر التمرين 10 مرات



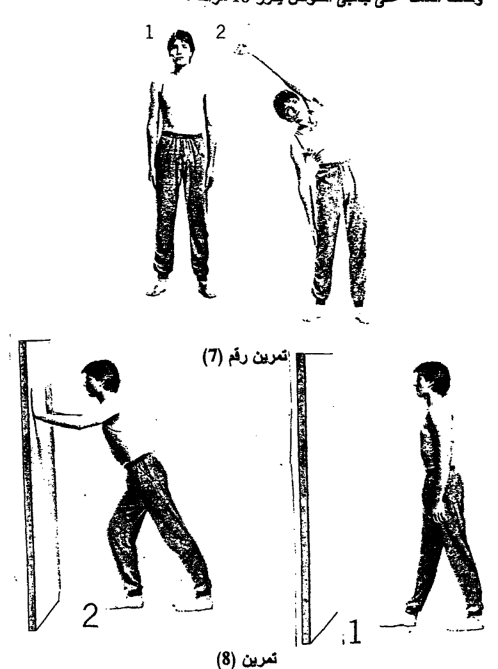

هـذا التمريـن يفيـد آلام الظهـر السـفلى سـواء كـانت ناتجـة مـن المفـاصل السـطحية او الانزلاق الغضروفى يكرر هذا التمرين 10 مرات كل عدة ساعات .




**تمرين (6)**

## الثنى للجانب Side Bending

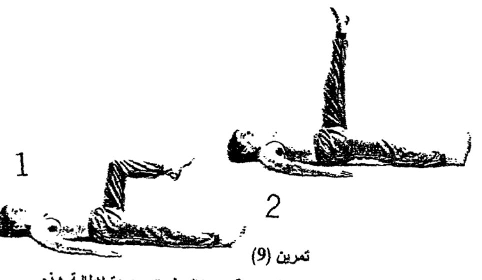
يعمل على تحريك العمود الفقرى -حركة الثنى تطيل العضلات المحيطة بالوسط وكذلك العاملة على جانبى الحوض يكرر 10 مرات .




تمرين رقم (7)

تمرين (8)

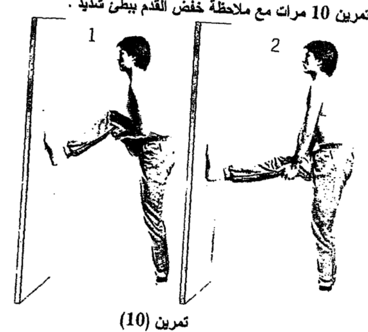
يعمل على مرونة واطالة وتراكيس وكذلك العضلة التوأمية بالساق.




تمرين (9)

يعمل هذا التمرين على اطالة عضلات الفخذ الخلفية ، وهناك طرق عديدة لاطالة هذه العضلة ولكن معظمها يعمل على سحب مفاصل الظهر السفلى (بالعمود الفقرى ) ولكن هذا التمرين لا يضع أى عبء او ضغط على منطقة الظهر السفلى لذلك ننصح فى حالة آلام اسفل الظهر الحادة باداء هذا التمرين .

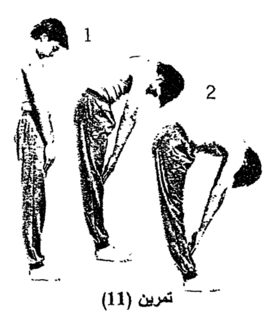
يكرر هذا التمرين 10 مرات مع ملاحظة خفض القدم ببطئ شديد .




تمرين (10)

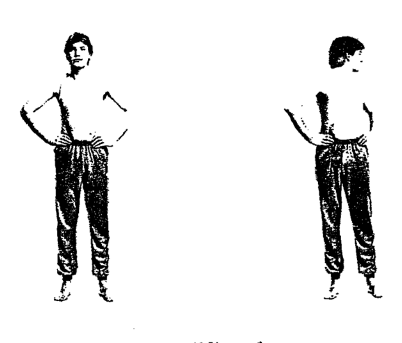
اطالة عضلات الفخذ الخلفية Hamstring منوضع الوقوف

يكرر هذا التمرين 10 مرات مع تبادل القدمين .



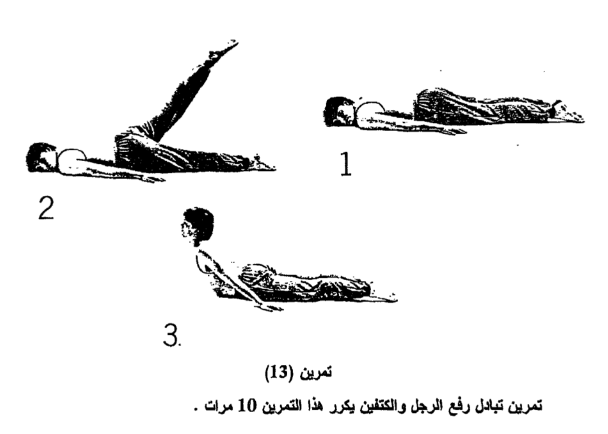

**تمرين (11)**

**هذا التمرين يعمل على ضبط الايقاع الحركى بين الجزء العلوى والحوض . مع ملاحظة البقاء فى الوضع (2) 10 ثوان . يكرر التمرين 10 مرات .**



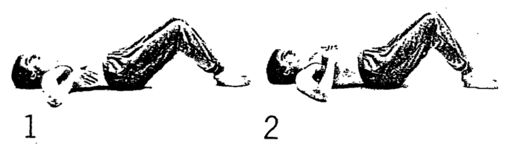
**تمرين (12)**

**اللف من الوقوف يكرر هذا التمرين على كل جانب 5 مرات .**




**تمرين (13)**

تمرين تبادل رفع الرجل والكتفين يكرر هذا التمرين 10 مرات .




**تمرين (14)**

تمرين للتنفس العميق يكرر 10 مرات معمراعاة النفس بعمق وببطئ فى نفس الوقت .



تمرين (15)

هذا التمرين له عدة فوائد خاصة بالنسبة لعضـلات اسفل الظهر وكذلك عضـلات الفخذ الخلفية والعضلة الدالية. يكرر 10 مرات .

تمرينات لعضلات البطن

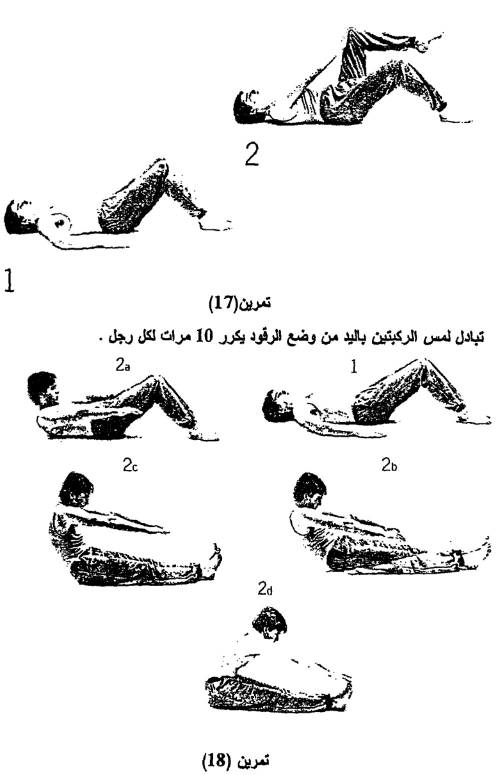




2

تمرين (16)

رفع الرأس والكتفين يكرر 10 مرات




**تمرين(17)**

**تبادل لمس الركبتين باليد من وضع الرقود يكرر 10 مرات لكل رجل .**

**تمرين (18)**

**الجلوس من الرقود نصف قرفصاء او ثنى الركبة يكرر 5 مرات**

# المراجـــــع

Allbrook, D. : Movements of the lumbar spine colum. J. Bone joint surg. 1990.

Arkin, A. M. : The mechanism of rotation in combination with lateral deviation in the normal spine. J. Bone joint surg. 1988.

Asmussen E. : The weight - carrying function of the spine Acte orthop, 1977.

Bensmen, L. L., and Bensman, A. S. : Ilioumbar ligament syndrome : a frequent cause of low back pain. Arch. Phys. Med. Rehab. 1991.

Bourdilon J. F. : Spinal monipulation. Appleton. Centurycrofts, New York 1989.

Burton C., and Nida, G. : Gravity lumbar reduction therapy program. sister Kenny Institute publication. Am. J. Phys. Med. 1990.

Doran, D. M. L., and Newell, D. J. : Manipulation in treatment of low back pain : a multicentre study. Br Med. J. 1975.

Farfan, H. F. : The biomechanical advantage of lordosis and hip extention for upright activity. spine 1987.

Febig, H. F. : Mechanical disorders of the low back. Philadelphia, 1994.

Hendry, N. G. C. The hydration of the nucleus pulposus and its relation ot intrevertebral disc dehydration. J. Bone joint surg. 1985.

Heyman, C. H. : The relief of low back pain and sciatica by release of fascia and muscle. J. Bone joint surg. 1979.

Hirsch, C., Inglemark, B., and Miller, M. : the anatomic basis of low back pain. Ata orthop. scand. 1989.

Floyd, W. F., and Silver, P.H.F. : The function of the erector spine muscle in certain movement and postures in man. J. Physiol 1987.

Holmes, T.H., and Wolff, H.G. : Life situations, emotions, and backe, psychosomat Med. 1974.

Jonck, L. M. : The infuence of weight bearing on the lumbar spine a radiological study. S. Afr. J. Radial. 1992.

Lee, C.K., Hanson, H. T., and weiss, A. B. : Developmental lumbar spine stenosis pathology and surgical treatment. Spin. 1988.

Lidstrom, A., and Zachrisson, M. : Physicla therapy on low back pain and sciatica. scund J. Rehab. 1976.

Maiqne, R. : The concept of pain lessness and opposite motion in spinal manipulation. AM. J. phys. Med. 1990.

Meizack, R, Stillwell, D. M., and Fox, E. J. : Trigger points and acupuncture points for pain : correlation and implication. pain. 1998.

Melzack, R., and Perry, C. : Self regulation of pain. exp. Nurol 1976.

Nachemson, A., and Elfstrom, G. : Intravital dynamic pressure measurements in lumbar intervertebal discs. J. Bone surg. 1997.

**Naxhemson, A. : The load on lumbar discs in different positions of the body. chin. orthop. 1966.**

**Steindler, A., and Luck, J. : Differential diagnosis of pain in the low back 1979.**

**Steinback, R. : Pian patinents : traits and treatment Academic press, New York, 1974.**

**Verbiest, H. : Araticular syndrome from developmental narrowing of the lumbar canal. J. Bone joint surg. 1969.**

**Wiles, P. : Movement of the lumbar vertebrae during flexion and extension. Proc. R. soc. Med 1989.**

# فهـــرس المحتـــويات

الموضوع الصفحة

## الموضوع الثالث : آلام الظهر الحادة والمزمنة

## الموضوع الرابع : معايشة نوبات الألم

## الموضوع الخامس :

## أولاً : العلاج الطبيعى - الإبر الصينية - العلاج اليدوى

تم بحمد اللـــــه ،

رقم الإيداع ٩٧/٢١٦٧

الرقم الدولي I.S.B.N 977 - 03 - 0289 - 9

